

ÉTUDIER AU CÉGEP GARNEAU

Un guide pratique pour les
étudiantes et étudiants
internationaux



CÉGEP
GARNEAU

Étudier au Cégep Garneau

Guide pratique pour les étudiantes et étudiants internationaux

À propos de ce guide :

Ce guide est un outil de référence qui ne remplace en rien les documents officiels du Cégep Garneau ou ceux d'autres sources gouvernementales qui ont préséance. Les renseignements qui s'y trouvent peuvent être modifiables sans préavis. Le Cégep Garneau se dégage de toute responsabilité du contenu des sites externes consultés.

Dans ce document, la forme d'écriture épïcène a été privilégiée.

Le terme « Cégep » est l'acronyme qui désigne : Collège d'enseignement général et professionnel.

La police de caractères utilisée respecte les principes de la conception universelle de l'apprentissage (CUA).

Mise à jour : novembre 2024

Bureau de l'international

Remerciements

À Julie Mareschal, pour nous avoir permis de nous inspirer du Guide d'accueil pour les étudiants hors région.

➤ [Guide pour les étudiants internationaux](#)

À toutes les personnes qui ont révisé et bonifié ce guide : Alexandre Dal-Pan, Yasmina Hadj-Sahraoui, Christian Racine et son équipe au SOCS, ainsi que tous les membres de la Direction des études.

Table des matières

Section 1 : Préparer son départ	6
1.1. Les études collégiales au Québec	6
1.1.1. Caractéristiques du système collégial au Québec	6
1.2. Étapes pour venir étudier au Québec	8
1.2.1. Obtention de la lettre d'admission	8
1.2.2. Les formalités d'immigration	9
1.2.3. CAQ : ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI)	9
1.2.4. Permis d'études : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)	9
1.2.5. Permis de travail pour stage COOP : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)	10
1.2.6. Réception de la lettre d'introduction pour le permis d'études	11
1.2.7. Résumé des étapes d'obtention des documents d'immigration	12
1.3. Le travail durant vos études	13
1.3.1. Les autorisations de travail découlant du permis d'études	13
1.4. Les soins de santé	14
1.5. Le cout des études et de la vie au Québec	15
Section 2 : Étudier au Cégep Garneau	18
2.1. Démarches à effectuer à votre arrivée	18
2.1.1. Le numéro d'assurance sociale (NAS)	18
2.2. La rentrée à Garneau	19
2.3. Le campus du Cégep Garneau	20
2.4. Informations pratiques sur les études	21
2.5. Le Portail Omnivox du Cégep Garneau	23
2.6. Les services aux étudiantes et étudiants	24
2.7. Votre premier cours	28
Section 3 : S'installer à Québec	29
3.1. Comment s'orienter à Québec ?	29
3.2. Le logement	29
3.3. Le transport	33

3.4.	Transports interurbains.....	36
3.5.	Les soins de santé	37
3.6.	Les finances personnelles.....	40
3.7.	Téléphonie, Internet et câblodistribution.....	41
Section 4 :	À la découverte de Québec.....	42
4.1.	Le climat	43
4.2.	Que voir ? Que faire ?	44
Section 5 :	Biens et services à proximité du Cégep Garneau	46
5.1.	Conseils pratiques avant d'acheter	46
5.1.1.	Les taxes de vente	46
5.1.2.	Le pourboire	47
5.2.	Alimentation.....	47
5.3.	Les restaurants	48
5.4.	Centres d'achats (commerciaux) et magasins	48
5.4.1.	L'habillement : Les vêtements d'hiver	49
5.5.	Les services de buanderie	50
5.6.	Les services postaux	50
Section 6 :	Pour faciliter votre adaptation et votre intégration	50
6.1.	Les Québécoises et Québécois.....	50
6.2.	Processus de communication interculturelle	51
6.3.	Quelques concepts clés au Québec.....	51
6.4.	Le choc culturel.....	55
6.4.1.	Les grandes étapes du choc culturel.....	55
Section 7 :	Coordonnées utiles.....	57
Section 8 :	Références bibliographiques	59

Bienvenue au Cégep Garneau !

En choisissant le Cégep Garneau, vous étudierez au sein d'un campus unique, composé de neuf pavillons situés au cœur de la Capitale-Nationale dans la ville de Québec, une ville riche en histoire et en beauté. Annuellement, nous accueillons près de 6 000 étudiantes et étudiants à l'enseignement régulier et 2 000 à la formation continue. La qualité de notre formation, le développement de l'internationalisation des programmes, l'excellence de nos équipes sportives et les activités diversifiées offertes à notre communauté étudiante distinguent notre institution.

Ancré en enseignement supérieur depuis 1969, le Cégep Garneau a pour mission première de former des étudiantes et étudiants, jeunes et adultes, compétent(e)s, engagé(e)s et responsables. Il contribue à la prospérité de la société par la formation de citoyennes et citoyens instruit(e)s.

Engagé dans sa communauté et préoccupé par les enjeux mondiaux, le Cégep Garneau encourage le partage des connaissances et des expertises, de même que le développement de nouveaux savoirs. Sa vocation éducative le conduit à favoriser la réussite scolaire, personnelle et professionnelle.

Votre présence contribuera à enrichir notre milieu d'études et de vie. Nous vous remercions d'avoir choisi le Cégep Garneau.

Ce guide a été conçu spécialement pour vous, afin de faciliter votre préparation, votre arrivée et votre adaptation dans la communauté collégiale de Garneau.

Bonne lecture !

Bienvenue dans votre nouveau « chez vous » !



Section 1 : Préparer son départ

1.1. Les études collégiales au Québec

Vous désirez étudier au Québec ? Visitez ces sites Web qui présentent les démarches requises :

- [Les cégeps du Québec](#), opéré par la [Fédération des Cégeps](#)
- [Service régional d'admission au collégial de Québec \(SRACQ\)](#)
- [Cégep Garneau \(foire aux questions/admission/éi\)?](#)
- [Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration \(MIFI\)](#)
- [Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada](#)

1.1.1. Caractéristiques du système collégial au Québec

Un programme collégial, c'est :

- un programme préuniversitaire de 2 ans ou ;
- un programme technique de 3 ans ou ;
- une attestation d'études collégiales (AEC) d'une durée variable.

Les deux premières options mènent à l'obtention d'un diplôme d'études collégiales (DEC) et font partie de la formation régulière. Par ailleurs, le diplôme du programme préuniversitaire mène vers des études universitaires, comme son nom l'indique, alors que le diplôme du programme technique mène directement sur le marché du travail, tout en donnant accès à des études universitaires dans un domaine connexe. La formation continue, quant à elle, mène à l'obtention d'une attestation d'études collégiales (AEC). Il s'agit d'une formation offerte en formule condensée visant une préparation immédiate à l'emploi.



Tous les programmes qui font partie de la formation régulière contiennent deux grandes catégories de cours : des cours de formation générale et des cours de formation spécifique. Les programmes de la formation continue incluent uniquement des cours spécifiques à la formation.

Voici quelques particularités de la formation collégiale régulière au Québec :

Formation régulière	Cours obligatoires pour obtenir le diplôme d'études collégiales (DEC)
Formation générale : 14 cours	4 cours de littérature 3 cours de philosophie 3 cours d'éducation physique 2 cours d'anglais 2 cours complémentaires (peuvent être reconnus en fonction de vos études antérieures)
Formation spécifique : 12 à 36 cours	Série de cours souvent préalables les uns aux autres et spécifiques au programme choisi. Chaque cours doit être réussi pour obtenir le diplôme d'études collégiales.

Voici quelques particularités du système collégial au Québec :

	Formation régulière	Formation continue
Horaire	<ul style="list-style-type: none"> • Personnalisé • Environ 25 h de cours / semaine • Période de cours continue de 3 heures généralement (avec pause) 	<ul style="list-style-type: none"> • Environ 25 h de cours/semaine • Période de cours continue de 3 h généralement (avec pause)
Études hors classe	Environ 1 à 2 h d'études/travaux pour 1 h de cours	Environ 1 à 2 h d'études/travaux pour 1 h de cours
Durée d'une session	15 semaines	Environ 14 semaines (selon le programme)
Obtention du diplôme	<ul style="list-style-type: none"> • Réussite de tous les cours du programme • Réussite de l'épreuve uniforme de français¹ (EUF) • Réussite du projet de synthèse (dans plusieurs DEC) 	Réussite de tous les cours du programme
Spécificités	Le résultat d'un cours est maintenu au bulletin même pour le cours échoué et repris.	Le résultat d'un cours est maintenu au bulletin même pour le cours échoué et repris.

¹ Pour plus d'informations, [Épreuve uniforme de français | Gouvernement du Québec](#)

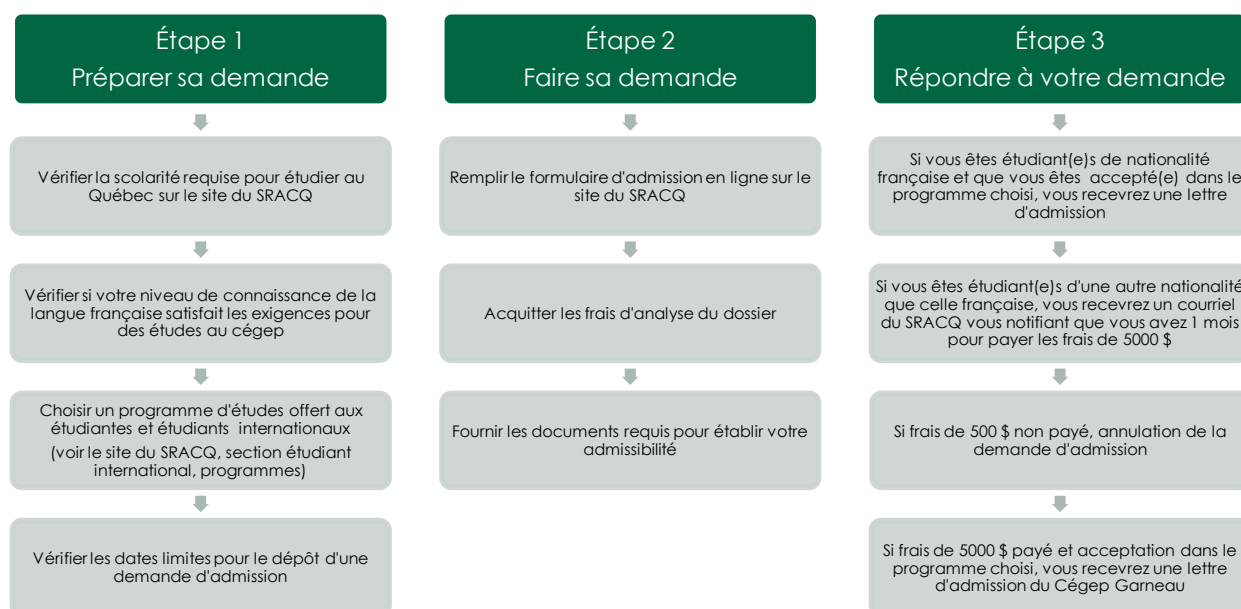
1.2. Étapes pour venir étudier au Québec

Sauf quelques exceptions, toute personne qui désire étudier au Québec qui n'a ni le statut de **citoyenne ou citoyen canadien** ni celui de **résident permanent** du Canada, doit obtenir un permis d'études auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC). [Vérifiez si vous devez obtenir un permis d'études](#).

1.2.1. Obtention de la lettre d'admission

Candidates et candidats ne détenant ni la citoyenneté canadienne ni la résidence permanente du Canada et devant se procurer un permis d'études

Avant de commencer les démarches d'immigration, vous devez avoir en main une lettre d'admission dans un programme d'études. Pour l'obtenir, plusieurs étapes doivent être effectuées préalablement :



Comme l'indique le graphique précédent, il est important de respecter les dates spécifiques pour déposer une demande d'admission. Consulter les dates d'admission pour les candidates et candidats qui ne détiennent pas la citoyenneté canadienne ou la résidence permanente du Canada sur le [site du SRACQ](#).

Candidates ou candidats qui détiennent déjà un permis d'études

Ces candidates et candidats doivent aussi obtenir une lettre d'admission du Cégep pour commencer un programme d'études. Les dates limites à respecter se trouvent sur le [site du SRACQ](#) (cliquez sur « Dates limites » dans le menu de gauche).

IMPORTANT : Depuis le 15 novembre 2024, les étudiants étrangers doivent demander et obtenir un nouveau permis d'études avant de changer d'établissement d'enseignement. Les délais de traitement peuvent être longs. Il est donc important de déposer sa demande d'admission le plus rapidement possible afin de pouvoir débiter ses démarches du nouveau permis d'études à temps pour le recevoir avant le début de la session.

1.2.2. Les formalités d'immigration

Les candidates et candidats qui doivent se procurer un Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) pour le niveau d'études collégial et un permis d'études doivent entreprendre des démarches d'immigration à la suite de la réception par courriel de la lettre d'admission du Cégep Garneau.

L'immigration au Québec est une compétence partagée entre les paliers provincial et fédéral. Vous devez obtenir des autorisations de ces deux paliers gouvernementaux pour étudier au Québec. Notez que tous vos documents doivent être valides **durant toute la période de votre séjour** et que vous devez transmettre au Cégep tout permis ayant été renouvelé au cours de vos études. Pour plus de renseignements, consultez le site Internet suivant :

- [Étudier au Canada à titre d'étudiant étranger](#)

1.2.3. CAQ : ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI)

Le premier document à demander est le Certificat d'acceptation du Québec (CAQ), lequel est délivré par le MIFI (ministère provincial). Le CAQ est un document qui doit être joint dans votre demande de permis d'études. Prévoyez environ 4 à 6 semaines pour obtenir votre CAQ. N'oubliez pas de transmettre les documents exigés sur la plateforme [Arrima](#).

IMPORTANT : Si vous détenez déjà un CAQ pour des études autre que collégial, vous devrez faire une nouvelle demande afin de détenir un CAQ de niveau collégial.

- [Demande du CAQ en ligne et informations générales sur l'immigration au Québec](#) (demande de sélection temporaire pour études)

1.2.4. Permis d'études : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)

Le deuxième document d'immigration à obtenir pour pouvoir étudier au Canada est le permis d'études, lequel est délivré par IRCC (ministère fédéral). La demande de permis d'études se fait en ligne via un compte sécurisé d'IRCC. Vous pourrez en tout temps déposer dans le portail les pièces demandées et payer les frais exigés. Vous pouvez

remplir votre demande en attendant la réception du CAQ. **Ne transmettez votre demande que lorsque vous serez certain que votre dossier sera complet.** C'est lorsque le dossier sera soumis que la date d'envoi sera prise en compte.

- [Demande en ligne du permis d'études](#)
- [Information générale sur l'immigration et la citoyenneté canadienne](#)
- [Vérifiez les délais de traitement du permis d'études](#)

1.2.5. Permis de travail pour stage COOP : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)

Si votre programme d'études prévoit la réalisation d'un stage obligatoire indiqué dans votre lettre d'admission, il est nécessaire de demander un permis de travail pour stage COOP. Le **permis de travail pour stage COOP** doit être demandé en même temps que le permis d'études **avant** d'arriver au Canada. Faites votre demande de permis de travail pour stage COOP **simultanément** à votre demande de permis d'études. Pour ce faire, lorsque vous remplirez la demande de permis d'études, vous devrez répondre « oui » à la question « le travail est-il une composante essentielle de vos études ». De cette façon le système générera un permis de travail pour stage COOP. Si vous prévoyez faire un stage de perfectionnement en dehors de ceux inscrits à votre cheminement scolaire, vous ne pouvez pas demander un permis de travail pour stage COOP.

- [Demande en ligne du permis de travail](#)
- [Informations générales sur le travailler au Canada à titre d'étudiant étranger](#)

Examen médical

Les ressortissants de certains pays/territoires doivent se soumettre obligatoirement à un examen médical. Au regard des stages ou emplois que vous voudrez occuper au Canada en parallèle de vos études, vous pourriez également devoir vous soumettre à un examen médical auprès d'un médecin désigné par IRCC. Les résultats seront envoyés par le médecin à IRCC et joints à votre demande.

- [Déterminez si vous devez vous soumettre à un examen médical](#)
- [Liste des médecins désignés par IRCC](#)

Visa de résident temporaire (VRT) / Autorisation de voyage électronique (AVE)

Sauf exception et selon votre nationalité, [vous devez obtenir un VRT ou une AVE](#) pour être autorisé à entrer au Canada. C'est dans le cadre de votre demande de permis d'études que vous ferez la demande d'un de ces documents. Le VRT ou l'AVE vous donne le droit d'entrer et de sortir du Canada, tandis que le permis d'études vous autorise à séjourner au Canada pour y étudier. Il est important de souligner que le permis

d'études à lui seul ne vous autorise pas à entrer au Canada. S'il s'agit de votre premier permis d'études, vous n'avez pas à présenter une demande distincte pour l'obtenir.

Données biométriques

Pour la majorité des nationalités, le gouvernement canadien requiert que vous fournissiez vos données biométriques (empreintes digitales et photo) dans le cadre de votre demande de permis d'études. Les instructions pour effectuer cette étape vous seront envoyées par IRCC après l'envoi de votre demande de permis d'études. Vous aurez 30 jours à compter de la réception de la lettre d'instruction pour fournir vos données biométriques.

Consultez cette page pour savoir si vous devez fournir vos données biométriques.

- [Déterminez si vous devez fournir vos données biométriques](#)

Autres documents exigés

Des documents spécifiques au pays/territoire d'où vous faites la demande peuvent être exigés par IRCC pour le dépôt de votre permis d'études. Pour connaître les documents à joindre à votre demande, selon votre cas, demandez votre [trousse de demande personnalisée](#) sur le site d'IRCC.

Si vous omettez des documents requis, cela pourrait retarder le traitement de votre demande ou vous empêcher d'obtenir les documents légaux nécessaires pour vos études au Canada.

1.2.6. Réception de la lettre d'introduction pour le permis d'études

Si vous recevez une réponse favorable à votre demande de permis d'études soumise auprès d'IRCC, vous recevrez une lettre d'introduction indiquant que vous avez le droit d'étudier au Canada. Cette lettre n'est pas votre permis d'études.

- Si vous êtes originaire d'un pays visé par le VRT, celui-ci sera apposé dans votre passeport. La validité du VRT ne peut pas dépasser celle de votre passeport ni celle de votre permis d'études.
- Si vous êtes originaire d'un pays visé par l'AVE, la lettre d'introduction contiendra votre numéro d'AVE. Votre AVE sera liée à votre passeport et sera valide pendant 5 ans ou jusqu'à l'expiration de votre passeport, selon la première de ces éventualités.

Il est donc important que vous voyagiez avec le passeport que vous avez utilisé pour demander votre permis d'études. Si l'expiration de votre passeport vient à échéance avant la fin de vos études prévues au Canada, vous devrez refaire une demande de

passport, puis de CAQ et de permis d'études depuis le Canada afin de couvrir toute la durée de votre programme d'études. Dans la mesure du possible, il est donc préférable de renouveler votre passeport afin qu'il puisse couvrir l'entièreté de votre séjour au Canada avant de débiter vos démarches d'immigration. Il est de votre devoir de détenir des documents valides en tout temps.

Lors de votre arrivée au Canada, vous devez montrer votre lettre d'introduction à l'agente ou l'agent des services frontaliers, qui vous délivrera alors votre permis d'études et votre permis de travail, le cas échéant. Notez que l'agente ou l'agent des services frontaliers a le pouvoir discrétionnaire de vous octroyer votre permis d'études ou d'en refuser la délivrance.

Avant de quitter la zone des services frontaliers, regardez attentivement vos documents afin de valider les informations s'y trouvant. Assurez-vous que votre nom et prénom soient correctement inscrits et que la date d'expiration survient après la fin prévue de vos études ou concorde avec la date d'expiration de votre passeport. Si vous vous êtes soumis à un examen médical avant votre arrivée au Canada, une levée de restrictions devrait vous autoriser à travailler, entre autres, dans les services de soins de santé. Vérifiez que les informations sur votre permis d'études et votre permis de travail sont cohérentes.

1.2.7. Résumé des étapes d'obtention des documents d'immigration

En somme, les démarches d'immigration à effectuer à la suite de la réception de la lettre d'admission sont les suivantes :

	Démarches	Instances	Spécificités
Étape 4	Demande d'un Certificat d'acceptation du Québec (CAQ)	MIFI	Doit être joint à la demande de permis d'études
Étape 5	Selon votre nationalité : demande d'un Visa de résident temporaire (VRT) ou d'une Autorisation de voyage électronique (AVE)	IRCC	Démarche à effectuer en même temps que la demande de permis d'études (étape 7)
Étape 6	Selon votre situation : demande d'un permis de travail pour stage COOP	IRCC	Démarche à effectuer en même temps que la demande de permis d'études (étape 7)
Étape 7	Demande de permis d'études	IRCC	Peut inclure certains documents spécifiques à votre situation (examen médical, etc.)

Étape 8	Selon votre situation : Prise de données biométriques	CRDV	
Étape 9	Réception de la lettre d'introduction	IRCC	
Étape 10	Arrivée au Canada	Agent des services frontaliers	Délivrance du permis d'études et du permis de travail pour stage COOP (selon le cas), sur présentation des documents exigés

IMPORTANT : En vertu de l'article 91 de la *Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés* (LIPR), seuls les représentants et représentantes en immigration autorisés peuvent fournir des conseils en immigration fédérale (permis d'études, permis de travail et statut de visiteur). Pour toute question ou demande concernant votre permis d'études et/ou votre certificat d'acceptation du Québec (CAQ), veuillez communiquer directement avec Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) ou, le cas échéant, avec le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI).

1.3. Le travail durant vos études

1.3.1. Les autorisations de travail découlant du permis d'études

Le **permis d'études** peut donner au titulaire certaines autorisations de travail sans devoir détenir un permis de travail. Exemple :

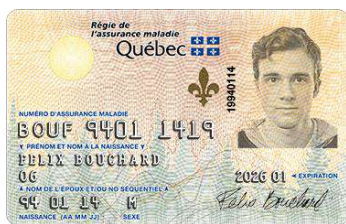
- **À temps partiel (maximum 24 h** par semaine) [hors campus](#) lors d'une session ;
- **À temps plein** lors des congés et des vacances prévus au calendrier scolaire² ;
- **À temps plein** [sur le campus](#) en tout temps.

Il est important de savoir que les autorisations de travail commencent uniquement à la date du début de votre programme. Cela signifie que si vous arrivez plusieurs semaines avant de commencer vos études, vous n'aurez pas l'autorisation de travailler, et ce, jusqu'au premier jour de cours. Dans le contexte d'une arrivée hâtive au Canada, prévoyez avoir les fonds nécessaires pour subvenir à vos besoins et en démontrer la preuve à l'agent des services frontaliers. Pour plus de renseignements sur les autorisations de travail pour étudiant, consultez [cette page](#).

² Certaines conditions s'appliquent. Il est important de consulter le site web officiel d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada pour connaître les règles particulières pour les étudiants internationaux.

1.4. Les soins de santé

Assurance maladie (RAMQ) et soins médicaux



En vertu des règlements du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration du Québec, ainsi que ceux d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, toute étudiante et tout étudiant international doit détenir une couverture **d'assurance maladie et d'hospitalisation** valide au Canada pour elle-même ou lui-même ainsi que pour les personnes à charge qui l'accompagnent **OU** bénéficier d'une couverture par **entente de réciprocité** en matière de santé et de sécurité sociale.

Ententes de réciprocité

Les étudiantes et étudiants en provenance de la France et de [certains autres pays européens](#) bénéficient d'ententes de réciprocité en matière de santé et de sécurité sociale. Afin d'avoir accès à la couverture de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), vous devez faire signer les documents suivants par la sécurité sociale de votre pays d'origine avant de partir pour le Québec. **Dès votre arrivée**, vous devrez vous [inscrire](#) au régime d'assurance maladie du Québec pour que la couverture soit effective. Le traitement peut être long, mais l'adhésion est rétroactive à votre date d'arrivée. Si vous devez encourir des frais médicaux avant d'obtenir la réponse de la RAMQ, vous devrez conserver toutes vos factures afin d'obtenir un remboursement.

Pour un programme d'études, le formulaire **SE-401-Q-102**

- Pour les stages en entreprise, le formulaire **SE-401-Q-104**
- Pour les sessions d'études, le formulaire **SE-401-Q-106**

Si vous n'effectuez pas vos démarches auprès de la RAMQ, vous devrez payer les frais d'adhésion la couverture maladie et hospitalisation ajoutée à votre facture étudiante.

Ceux-ci vous seront remboursés après la confirmation d'inscription à la RAMQ, à condition de n'avoir eu aucune réclamation.

Assurance maladie et hospitalisation obligatoire

Si vous ne provenez pas d'un pays ayant conclu une entente de réciprocité, vous devez souscrire à une assurance maladie et hospitalisation. Les étudiantes et étudiants internationaux du Cégep Garneau dans cette situation doivent adhérer au régime d'assurance collective obligatoire en vigueur. La prime annuelle (1^{er} août au 31 juillet) est d'environ 800 \$ et elle est facturée automatiquement par le Cégep Garneau. Pour obtenir plus de renseignements, vous pouvez écrire à admission@cegepgarneau.ca.

Pour pouvoir bénéficier de soins médicaux durant votre séjour, **vous devez présenter votre carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou la preuve d'assurance collective.**

1.5. Le cout des études et de la vie au Québec

Étant donné le cout de la vie relativement élevé au Canada et les moyens limités qui peuvent être mis à votre disposition, nous vous recommandons **fortement** de prévoir un budget nécessaire avant d'entamer votre projet d'études. Il est important d'établir un budget qui comprend les **frais des documents légaux** et les **frais d'études**, ainsi que les **frais de séjour** (logement, alimentation, télécommunications, vêtements, etc.).

Voici un **exemple d'un budget international** pour l'année scolaire 2023-2024. Tous les montants sont à titre indicatif seulement et modifiables sans préavis.

Budget type (en dollars canadiens³)

Description	Étudiante et étudiant de nationalité française	Autre étudiante ou étudiant international
Documents légaux (frais non récurrents)		
Frais d'analyse de dossier — demande d'admission	85 \$	85 \$
Certificat d'acceptation du Québec (CAQ) ⁱ	128 \$	128 \$
Permis d'études du Canada	150 \$	150 \$
Données biométriques	85 \$	85 \$
Frais scolaires		
Frais de scolarité pour formation régulière à temps plein	0 \$ (exemption)	Frais 2024-2025
Frais obligatoires	260,45 \$ / session	260,45 \$ / session
Assurance maladie et hospitalisation	0 \$ (exempté) ⁴	Environ 800 \$ / année (0 \$ si couvert par une entente de réciprocité)

³ Vous pouvez utiliser le [convertisseur de devises XE](#) au besoin.

⁴ Sur présentation de votre carte d'assurance maladie RAMQ

Description	Étudiante et étudiant de nationalité française	Autre étudiante ou étudiant international
Livres, matériel scolaire et tenue professionnelle (variable selon le programme d'études)	500 \$ à 1 000 \$ / année	500 \$ à 1 000 \$ / année
Équipements (ordinateur, téléphone cellulaire, etc.)	Selon vos besoins	Selon vos besoins
Frais de séjour		
Nourriture	400 \$ à 500 \$ / mois (4 800 \$ à 6 000 \$ / année)	
Logement (variable selon le type de logement)	400 \$ à 650 \$ / mois (4 800 \$ à 7 800 \$ / année)	
Électricité et chauffage (si non inclus dans le loyer)	50 à 100 \$ / mois (600 \$ et 1 200 \$ / année)	
Téléphone et Internet	50 \$ à 120 \$ / mois (600 \$ et 1 440 \$ / année)	
Transport	Transport en commun (RTC) : 63 \$ à 79 \$ / mois Renseignez-vous sur l'abonnement par session qui est plus avantageux (environ 160 \$ par session)	
Vêtements d'hiver	500 \$ ou selon vos besoins	
Activités sociales et sportives	Selon vos besoins	

La planification de votre budget

- Prévoyez des frais supplémentaires pour votre première session, notamment liés à votre installation à Québec.
- Attendez-vous à consacrer une portion significative de votre budget mensuel à votre logement.
- Utilisez le crédit avec prudence. Des intérêts sont toujours à prévoir et cette formule peut s'avérer problématique au moment de faire vos paiements si vous n'avez pas les fonds suffisants.
- Pour vous orienter, consultez quelqu'un qui connaît les prix des biens de consommation avant de faire des achats importants.
- Prévoyez un fonds d'urgence pour les dépenses imprévues.

Effectuer une demande d'aide financière

Notre [Service d'aide financière du Cégep Garneau](#) met à votre disposition des conseillères et des conseillers qui peuvent vous aider à trouver des solutions en cas de problèmes financiers. Pour toute information, composez le 418 688-8310, poste 2587, écrivez à afe@cegepgarneau.ca ou présentez-vous au **local A-2179**.

Section 2 : Étudier au Cégep Garneau

2.1. Démarches à effectuer à votre arrivée

1. Dès votre arrivée, acheminez par courriel les documents qui vous ont été exigés dans votre lettre d'admission. Si vous êtes étudiante ou étudiant de la Formation continue, vous devez vous présenter à la journée d'accueil du programme. L'adresse, la date et l'heure figurent sur le courriel que vous avez reçu quelques semaines avant le début du programme. Vous devrez fournir les **documents identifiés dans la lettre d'admission** qui vous a été transmise.
2. Si vous arrivez d'un pays **couvert par une entente de réciprocité** (dont la **France**) en matière de santé et de sécurité sociale, vous devez vous procurer une attestation d'inscription scolaire que vous annexerez à votre demande d'adhésion à la RAMQ. Cette attestation vous sera fournie lorsque vous nous aurez transmis le formulaire indiqué dans votre lettre d'admission commençant par SE-401-Q-10...
3. Si vous arrivez d'un pays **qui n'est pas couvert par une entente de réciprocité**, vous devez adhérer au régime d'assurance maladie et hospitalisation du Cégep. Les informations à cet effet vous seront transmises par le Cégep.
4. Si vous souhaitez **travailler au Québec** ou si vous devez effectuer un **stage**, vous devrez obtenir un numéro d'assurance sociale (**NAS**).

2.1.1. Le numéro d'assurance sociale (NAS)

Le [numéro d'assurance sociale \(NAS\)](#) est requis pour pouvoir travailler et ouvrir un compte bancaire. Ce numéro est **confidentiel**. Il est important de le protéger contre une utilisation inappropriée, la fraude ou le vol. Ne transmettez **jamais** votre **NAS** si vous n'êtes pas certaine ou certain de l'identité de votre interlocutrice ou interlocuteur.

Les étudiantes et étudiants internationaux peuvent obtenir un NAS en soumettant une demande en ligne ou en se présentant dans un bureau de Service Canada, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h. Ce service est gratuit.

Le centre le plus près du Cégep est le suivant :

- **Service Canada** : 3229, chemin des Quatre Bourgeois, étage 3, Québec, QC.

Comment présenter votre demande de NAS ?

Vous devez présenter votre **passport** et la **copie originale** de votre **permis de travail** ou de votre **permis d'études** délivré par **IRCC**, sur laquelle est précisée que le titulaire du permis « peut accepter un emploi » ou « peut travailler » au Canada ;

Assurez-vous d'avoir en main tous les documents requis avant de vous présenter dans un bureau de **Service Canada**.

Communiquez **sans frais** avec Service Canada au 1 800-808-6352 ou visitez le site Web de [Service Canada](#).



2.2. La rentrée à Garneau

La Direction des affaires étudiantes et communautaires (**DAEC**) organise les activités d'accueil pour les étudiantes et étudiants nouvellement admis au Cégep Garneau. D'autres activités sont également proposées pour les programmes d'études ou pour les étudiants internationaux. Restez à l'affut des invitations !

Plusieurs démarches d'ordre pratique sont à prévoir avant le début de vos cours. Consultez le [site Web du Cégep Garneau](#) pour en savoir plus.

2.3. Le campus du Cégep Garneau

Le Cégep Garneau est situé au [1660, boulevard de l'Entente, Québec, QC.](#)



Pavillons : légende			
A-B-C-D Pavillon Jean-Baptiste-Cloutier	E Centre sportif	F-P Pavillon Jacques-Marquette	G Pavillon Irma-Levasseur
H Pavillon Simone-Monet-Chartrand (Formation continue)	J CPE la Frimousse	K Pavillon Joseph-Légaré (Zone conseil et Bureau de l'international)	M Pavillon des Soins infirmiers

Chacun des pavillons est représenté par une lettre. Le numéro d'un local est composé d'une **lettre** suivie par **4 chiffres**. La **lettre** indique le pavillon, le **premier chiffre** l'étage et les chiffres **suivants** indiquent l'emplacement du local sur cet étage. Par exemple, le **local A-2076** est situé dans le pavillon A, au 2^e étage, dans la salle 076.

Autres services sur le campus? [ce lien](#)

2.4. Informations pratiques sur les études

a) Le calendrier scolaire (non applicable à la Formation continue)

Au niveau collégial, l'année se divise en deux sessions de 82 jours, incluant les journées réservées aux examens et évaluations. Habituellement, il y a une semaine de lecture à chacune des sessions, après la 7^e ou la 8^e semaine de cours. La période de congé pour le temps des fêtes (Noël et le jour de l'An) se situe entre la mi-décembre et la mi-janvier.

Dès la première semaine de la session, vous aurez des lectures préalables aux cours et des travaux à faire individuellement et en équipe. Il est important de rester à jour dans vos études afin de ne pas cumuler un retard qui pourrait être difficile à rattraper par la suite. Les enseignantes et les enseignants n'ont pas le devoir de vérifier si votre travail est fait. Il est donc de votre responsabilité de vous acquitter de vos tâches et de vous préparer adéquatement pour les évaluations.

Il est **important** de consulter le [guide de session](#) qui se retrouve sur le site Web du Cégep Garneau quelques semaines avant la rentrée, afin de connaître les dates limites pour effectuer certaines démarches (confirmer le choix de cours, payer les frais d'inscription, annuler un cours, faire une demande de révision de notes, etc.).

Les [dates pour se désinscrire ou annuler un cours](#) sont les suivantes. Utilisez le formulaire en ligne (Omnivox) :

En début de session	Pendant la session
Désinscription	Abandon
Date limite de désinscription aux cours (à l'exception de certains cours intensifs) : 14 février 2025	Date limite d'abandon de cours (à l'exception de certains cours intensifs) : 31 mars 2025

IMPORTANT : Avant de vous désinscrire ou d'abandonner des cours, assurez-vous de rester étudiant à temps plein (une exigence du Certificat d'acceptation du Québec), et de consulter votre aide pédagogique individuelle (API). Chaque étudiant a un API attribué qu'il peut rencontrer afin de valider ses choix de cours et son cheminement scolaire. Vous trouverez son nom sur votre horaire de cours.

Si une de ces dates est un samedi ou un dimanche, la journée ouvrable précédente est utilisée comme date limite. Pour davantage d'information, [consultez le calendrier scolaire](#).

Fêtes et jours fériés (congés) — applicables à la formation régulière et continue

- **1^{er} janvier** : jour de l'An.
- **Vendredi saint précédant la fête de Pâques (un dimanche) et le lundi de Pâques suivant** : en mars ou avril
- **Le lundi précédant le 25 mai** : Journée nationale des patriotes
- **24 juin** : fête nationale du Québec (Saint-Jean-Baptiste)
- **1^{er} juillet** : fête nationale du Canada en souvenir de la Confédération
- **1^{er} lundi de septembre** : fête du Travail
- **2^e lundi d'octobre** : jour de l'Action de grâce
- **25 décembre** : Noël

b) La carte étudiante

La carte d'identité étudiante confirme votre statut d'étudiante ou étudiant et elle est **essentielle** afin de bénéficier de certains avantages tels que des services à la bibliothèque du Cégep, des rabais dans les musées et dans les cinémas. Elle est disponible en format **numérique**. Pour obtenir l'obtenir : installer l'application « **Omnivox mobile** ». La carte se trouve dans le menu « **Services** » sous la rubrique « **Carte étudiante** ». Si vous n'avez pas de téléphone cellulaire et ne pouvez pas avoir accès à votre carte numérique, présentez-vous au Bureau de l'international, local K-1904.

c) La Zone conseil

La Zone conseil, située au **local K-1950**, est le lieu où sont regroupés les services professionnels dans les domaines de l'admission, de l'orientation, de l'information scolaire et professionnelle, du cheminement et de l'organisation scolaire. La Zone conseil est là pour vous **soutenir de l'admission à la diplomation**. N'hésitez pas à vous y présenter pour obtenir des consultations gratuites avec :

- un ou une aide pédagogique individuelle (**API**) ;
- une conseillère ou un conseiller d'orientation ;
- une conseillère ou un conseiller en information scolaire et professionnelle ;
- une technicienne ou un technicien à l'admission ou à la sanction d'études.

La Zone Conseil est également le lieu pour :

- **obtenir** du soutien pour l'utilisation du Portail Garneau ;

- **obtenir** du soutien concernant l'horaire, le paiement des frais et les autres démarches sous la responsabilité de l'étudiante ou l'étudiant.

Vous pouvez également vous inscrire à des **ateliers d'aide à la réussite** et au service de **tutorat par les pairs**. Vous trouverez de l'information détaillée sur les diverses mesures d'aide sur **l'Intranet étudiant** dans votre **Portail OmnivoX** du Cégep Garneau. Les étudiantes et étudiants de la Formation continue doivent contacter le **secrétariat de la Formation continue** au 418 687-5851 ou écrire à dfc@cegepgarneau.ca.

2.5. Le Portail OmnivoX du Cégep Garneau

Il s'agit d'un **bureau virtuel** qui vous permet d'accéder en tout temps à votre espace de travail. Peu importe où vous êtes, grâce au **Portail OmnivoX du Cégep Garneau**, vous avez rapidement accès à des applications qui facilitent la réalisation de votre travail :

- Les documents envoyés par vos professeures et professeurs
- Vos sites Web favoris
- Vos courriels
- Les sites Web des services internes (ex. : Intranet étudiant)
- Le stationnement
- La bibliothèque
- Le service de covoiturage

Services disponibles dans le module Dossier personnel :

- Effectuer une demande de changement d'adresse, une demande de révision de résultats ;
- Ajouter le numéro d'assurance sociale (NAS).

Services disponibles dans le module Formulaire :

- Annuler un cours ;
- Signifier un avis de départ.

Services disponibles dans le module Demande de documents :

- Authentifier une copie de votre horaire, de votre bulletin ;
- Obtenir une attestation officielle de fréquentation scolaire ou un renouvellement ;
- Faire parvenir une copie officielle de votre bulletin à divers organismes.

Ainsi, par une **authentification unique**, vous avez accès à une multitude d'informations. Si vous éprouvez des difficultés à l'utiliser, demandez de l'aide à vos **professeures et professeurs**. Pour toute **transaction**, vous devez fournir votre **code permanent** et votre

numéro de demande d'admission (**DA**). Vous trouverez ces informations sur votre horaire ou votre carte étudiante.

Les guichets multiservices Omnivox

Omnivox est l'**environnement numérique** de l'étudiante ou l'étudiant. Vous devez y accéder en suivant les instructions qui sont affichées pour une première utilisation : [Accès au portail Omnivox du Cégep Garneau](#).

Omnivox vous permet également de consulter votre **horaire**, vos **résultats scolaires**, vos **choix de cours**, d'obtenir un **casier**, de payer certains **frais**. Il s'agit aussi d'un espace qui vous permettra de **communiquer avec vos professeures et professeurs**. Il est donc **primordial de le consulter fréquemment**. Vous pouvez le faire sur Internet à partir de votre ordinateur portable.

Une **application mobile Omnivox** est également disponible et elle permet d'effectuer des communications rapides facilement. Vous découvrirez **d'autres possibilités** offertes par le système **Omnivox** aussi appelé « Portail Garneau ».

2.6. Les services aux étudiantes et étudiants

a) Direction des affaires étudiantes et communautaires (DAEC)

La **DAEC**, située au pavillon A, offre de nombreux services pour faciliter votre intégration au Cégep et à la région :

- Service des activités communautaires (**local A-1174**)
- Service des activités socioculturelles (**local A-1174**)
- Service de l'aide financière (**local A-2179**)
- Aide alimentaire (**local A-1174**)
- Garneau-Travail (Entrepreneuriat) (**local A-2197**)
- Services adaptés (**Local B-2306**)
- Services psychosociaux (**local A-2179**)
- Comité Parents aux études (**local A-2179**)

Vous trouverez de l'information détaillée sur les divers services sur le site Web du Cégep Garneau, dans le **Menu** à droite, sous l'onglet des **Services aux étudiantes et étudiants**.

b) Direction des études, Bureau de l'international

L'équipe responsable de la gestion de la mobilité entrante et sortante est située au **local K-1904**. Elle agit à titre de répondante interculturelle **pour les étudiantes et étudiants internationaux** et offre des **services de référence** pour **soutenir l'accueil et l'intégration** de ces derniers. Parmi ces services se trouve une **aide de première ligne** pour tous les **étudiantes et étudiants nés à l'extérieur du Québec**. Les personnes-ressources ont pour

mandat d'accueillir ces étudiantes et étudiants, d'écouter leurs préoccupations et de les référer au service adéquat (interne ou externe). Pour en savoir plus sur les services et mesures d'aide offerts aux étudiantes et étudiants internationaux, communiquer avec le 418 688-8310, poste 2460 ou écrivez à : international@cegepgarneau.ca.

c) La bibliothèque

La bibliothèque est située au Pavillon Jean-Baptiste-Cloutier, **local D-2500**.

Si vous avez des questions concernant les heures d'ouverture ou l'aide à la recherche, vous pouvez consulter la [page Web de la bibliothèque](#).

Vous pouvez aussi vous présenter directement à la bibliothèque, appeler au 418-688-8310, poste 2217 ou envoyer un courriel à biblio@cegepgarneau.ca.

d) Les laboratoires informatiques

Tous les étudiants et étudiantes actuellement inscrits au secteur régulier et à la formation continue ont accès, le soir et la fin de semaine, aux laboratoires informatiques suivants selon l'horaire indiqué ci-dessous :

Pavillon	Locaux
Locaux ouverts à tous les utilisateurs et utilisatrices	A-2154, A-2158, F-3702, G-4813
Locaux ouverts pour usage spécifique	F-4701 (élèves en Techniques de design d'intérieur) G-4823 (élèves en Techniques de l'informatique)

Les laboratoires sont fermés pendant la semaine de lecture ainsi que les jours fériés. Aussi, surveillez les avis affichés près des portes des laboratoires afin d'être informées ou informés de toute fermeture exceptionnelle.

e) L'Apostrophe : aide et perfectionnement en français

L'Apostrophe, notre centre d'aide en français, offre à toutes et à tous une variété de services gratuits liés à l'amélioration du français écrit :

- Tutorat pour francophones
- Tutorat pour allophones (tuteurs et tutrices universitaires)
- Ateliers en français écrit, dont des ateliers préparatoires à l'Épreuve uniforme de français (EUF)
- Tutorat sans rendez-vous
- Consultations linguistiques

- Plusieurs autres formations et ateliers
- Accès à des personnes-ressources en français

Situé au **local A-2098**, il est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Vous pouvez les contacter par téléphone au 418 688-8310, poste 2478, ou par courriel : lapostrophe@cegepgarneau.ca.

Nous vous invitons **fortement** à aller les consulter !

f) Centres de dépannage

Ces centres offrent des ressources multidisciplinaires où des professeures et professeurs sont disponibles pour vous aider. Vous pouvez y faire vos travaux et demander des explications supplémentaires. Vous pouvez y trouver des livres, des notes de cours et divers ouvrages de référence. L'horaire est affiché sur la porte du local en début de session.

Centre de dépannage	Locaux
Bio-Aide	A-3085
Centre de ressources en langues (CREL)	C-3413
Centre d'aide en mathématiques	A-3070
Centre d'aide en géographie, histoire, civilisations et archéologie	C-2422

g) La restauration sur le campus

Bistro Garneau, ce sont deux cafétérias étudiantes qui se trouvent sur le campus aux **pavillons A et G**. Consultez [ce lien](#) pour connaître les horaires des cafétérias du campus.

Le **Café Oxymel (pavillon A – Salle des Pas perdus)**, ouvert du lundi au vendredi, de 14 h à 17 h, a également une offre alimentaire à petit prix.

h) La librairie étudiante

Coopsco F-X-Garneau est une coopérative étudiante où vous trouverez les manuels et le matériel scolaire requis pour vos cours. Vous pouvez devenir membre en remplissant le formulaire sur place (part sociale de 20 \$, à vie, valable dans toutes les **COOPSCO**). Elle est située au pavillon A, au 1^{er} étage, à l'entrée de la **Salle des Pas perdus**. Vous pouvez également vendre ou acheter des **livres usagés** AVANT le début de chaque session. Pour plus de renseignements, consultez le [site Web de la Coop](#).

i) Le matériel scolaire

Certains programmes d'études peuvent exiger des dépenses importantes : livres obligatoires, uniformes, ordinateur portable, etc. Avant de partir, il est important de vous

informer auprès de votre programme afin de dresser une liste du matériel nécessaire et de planifier votre budget en conséquence. Voici quelques astuces pour réduire votre facture :

- Acheter des livres usagés (COOPSCO F-X-Garneau, affiches sur les babillards du Cégep, annonces sur la [page Facebook Livres usagés Cégep Garneau](#)).
- L'ordinateur vous sera-t-il essentiel ? Quelques programmes l'exigent. Si ce n'est pas le cas du vôtre, sachez que le Cégep possède plusieurs postes de travail ; vous pouvez donc attendre un peu pour voir si la dépense est nécessaire. À Québec, vous pouvez également vous procurer un ordinateur usagé en très bonne condition. De plus, les bibliothèques municipales de Québec offrent un accès gratuit à leurs ordinateurs sur place sur présentation de la carte de membre. [Pour vous abonner et obtenir votre carte gratuite](#), présentez-vous à la [bibliothèque municipale de votre quartier](#).

j) L'Association générale étudiante du Cégep Garneau (ne s'applique pas à la Formation continue)

En vous inscrivant au Cégep, vous devenez automatiquement membre de l'**Association générale étudiante**. C'est un organisme indépendant géré par les étudiantes et étudiants et pour les étudiantes et étudiants. Vous pouvez y rencontrer ses élues et élus en vous présentant au **local A-1198**. L'Association offre de nombreux services (prêt de manuels scolaires et de sarraus, service d'imprimerie, etc.). Elle chapeaute une douzaine de **comités étudiants** et organise de nombreux **événements** tout au long de l'année. Elle peut aussi vous accompagner et répondre à vos questions quant aux **droits et recours** étudiants si vous avez des différends avec des employées ou employés. Enfin, l'Association est une organisation démocratique qui défend les droits collectifs étudiants et elle vous invite à ses assemblées générales où vous pouvez porter la parole étudiante et défendre vos revendications.

Les comités étudiants :

Les comités de l'Association étudiante offrent une grande variété d'activités et de services. Le Front vert, le journal Le Renard, le comité féministe, le comité LGBTQ+, Solidarité internationale, le bureau d'action et d'information politique, le comité cinéma Le Sept, le Rituel, le comité d'Impro, le comité plein air Oural, la Radio FXG, le comité artistique Artichaut ; tous les membres de l'Association peuvent s'impliquer dans un comité et ainsi contribuer à faire du cégep un environnement enrichissant.

Le Café étudiant Oxymel est un endroit unique, sympathique et chaleureux, entièrement géré par ou pour les étudiantes et étudiants. C'est l'endroit idéal pour se connecter à l'univers du cégep Garneau.

Pour en savoir plus, visitez le [site Web de l'Association étudiante](#) ou la [page Facebook Asso FXG](#).

k) Le Centre sportif

Le [Centre sportif](#) vous offre toute une variété d'activités en dehors des heures de cours et une accessibilité à prix modique à la [salle](#) d'entraînement.

l) Se tenir informé

Pour être au courant de tous les détails entourant la vie à Garneau et dans l'actualité de Québec, voici quelques sources d'information disponibles au Cégep :

- Différentes plateformes au Cégep, dont le [site Web](#) et le [Flash Garneau](#)
- Douze écrans télévisuels répartis sur le campus
- Le [Portail Omnivox du Cégep Garneau](#)
- Application Web Omnivox
- Médias sociaux : [Facebook](#), [Twitter](#) et [YouTube](#)
- [Groupe Facebook privé pour les étudiantes et étudiants internationaux](#)
- [La Crise](#) : journal étudiant de l'Asso étudiante du Cégep Garneau
- Les journaux *Le Devoir*, *Le Soleil* et *Le Journal de Québec* peuvent être achetés chez COOPSCO F.-X.-Garneau ou consultés gratuitement sur le [site Web de la bibliothèque](#) ou en personne à la Bibliothèque.
- Le Journal [Les immigrants de la Capitale](#) peut être consulté en ligne.

2.7. Votre premier cours

Ça y est, vous assistez à votre premier cours ! Votre professeure ou professeur va d'abord donner et expliquer le plan de cours. Ce plan donne toutes les informations à savoir sur le cours. Il y aura donc la liste du matériel à se procurer, les coordonnées de votre professeure ou professeur, le fonctionnement de la classe, les évaluations, etc.

Au Québec, il est **acceptable et même souhaitable de poser des questions en classe lorsque l'on ne comprend pas**. Il est aussi possible d'aller rencontrer votre professeure ou professeur lors de ses périodes de disponibilités. S'il y a un travail d'équipe inscrit au plan de cours, proposez à vos collègues étudiantes et étudiants de former une équipe de travail. Ils et elles aussi souhaitent réussir leur cours et connaître d'autres personnes ! **N'hésitez pas à faire les premiers pas.**

Pour vous aider à rédiger vos travaux, le Cégep Garneau met à votre disposition « [L'indispensable](#) », un guide de rédaction des travaux. Vous pouvez le consulter en ligne ou en personne à la Bibliothèque.

Section 3 : S'installer à Québec

3.1. Comment s'orienter à Québec ?

Le Cégep Garneau se trouve à 5 km à l'ouest du **centre-ville de Québec**. Plus précisément, il est situé dans le quartier Saint-Sacrement, entre le Vieux-Québec et le secteur de Ste-Foy. Depuis le Cégep, vous pouvez accéder au Vieux-Québec en autobus (10 à 15 minutes) ou en vélo (20 à 25 minutes). Vous pouvez également vous rendre aux centres commerciaux : Place Sainte-Foy, Place de la cité et Laurier Québec, situés au sud-ouest du Cégep, en autobus ou à vélo. Le Cégep se trouve à proximité de l'Université Laval. Utilisez [Google Maps](#) pour trouver le meilleur itinéraire.

Depuis le Cégep, vous avez accès à de nombreux services (épiceries, pharmacies, postes, etc.) à pied et à tous les autres services à moins de 15 minutes d'autobus (cinémas, bibliothèques, restaurants, etc.). Plusieurs de ces services se trouvent d'ailleurs à quelques minutes du Cégep sur la rue Myrand.

Pour mieux vous situer, vous pouvez consulter les cartes virtuelles suivantes :

- [Carte interactive](#)
- [Google Maps](#)

3.2. Le logement

a) Hébergement temporaire

Si vous n'avez pas d'hébergement à votre arrivée au Québec, voici deux adresses qui peuvent vous offrir le gîte, pour une courte période et à un cout raisonnable :

[HI Québec-Auberge Internationale de Québec](#)

19, rue Sainte-Ursule, Québec, QC
Tél. : 418 694-0755

[Auberge Jeunesse QBEDS](#)

625 Grande Allée Est, Québec, QC
Tél. : 1 877 837-2337

[Airbnb](#)

b) Hébergement de longue durée

Pour trouver une chambre ou un logement dans la ville de Québec, nous vous conseillons d'effectuer votre recherche **à l'avance**.

Lors de vos recherches, vous pouvez consulter quelques sites Web de petites annonces regroupant des logements disponibles :

- [Kijiji](#)
- [Facebook Marketplace](#)
- [LesPac](#)

Il est fréquent que des étudiantes et étudiants partagent un logement pour diminuer les coûts et rendre l'expérience plus agréable. Dans les moteurs de recherche des sites Web de petites annonces, il s'agit de rechercher le mot « colocation » pour trouver ce type d'hébergement.

Vous trouverez également à proximité du Cégep un [groupe de résidences étudiantes](#). Pour obtenir plus d'information, composez le 418 658-1017 ou écrivez à info@gilbert-immobilier.com.

- Lauréat I : 2150, rue Mackay, Québec, QC
- Lauréat II : 2200, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
- Sommet : 2333, rue Chapdelaine, Québec, QC
- Nobel : 2240, avenue Chapdelaine, Québec, QC

c) Visiter un logement ⁵

Avant de visiter un logement, il faut d'abord poser plusieurs **questions par téléphone** afin d'éviter des déplacements inutiles. Vous pouvez aussi demander si une visite virtuelle est possible. Si vous êtes sur place, prenez le temps de visiter le quartier et ses environs pour éviter de mauvaises surprises. Lors de votre visite, n'hésitez pas à vérifier l'état du logement : ouvrez les robinets (surtout l'eau chaude), ouvrez les armoires (demandez la permission), les fenêtres, etc. Et posez encore des questions !

Suggestion de questions à poser

Questions à poser et éléments à vérifier	Réponse logement 1	Réponse logement 2
Le coût du logement et ce qu'il inclut : Chauffage ? Eau chaude ? Entrée laveuse-sécheuse ou buanderie ?		

⁵ Les informations de cette section proviennent du guide d'accueil pour les étudiants hors région du Cégep Garneau.

Stationnement ? Peinture (au besoin) ? Accès Internet ? Espace extérieur (cour, balcon, etc.) ? Espace de rangement ?		
Le logement est-il semi-meublé (inclus laveuse, sècheuse, cuisinière et réfrigérateur) ou meublé (tout équipé) ?		
Pourquoi les locataires ont-ils quitté le logement ?		
Bruit : circulation, insonorisation, voisinage, etc.		
Odeurs : Gaz ? Moisissure ?		
Fenêtres : circulation d'air, luminosité, facilité d'accès.		
Est-ce bien sécurisé ? Entrée principale fermée à clé ? Accès facile aux balcons ou aux fenêtres ?		
Qui s'occupe de l'entretien des aires communes et/ou extérieures (réparation, nettoyage, déneigement, etc.) ?		
Y a-t-il des réparations ou des modifications à effectuer ?		
Accessibilité aux services essentiels (transports, épicerie, pharmacie) ?		
Accessibilité au Cégep Garneau (distance et temps de déplacement) ?		

d) Signer un bail, qu'est-ce que ça implique ?

Que vous soyez en appartement ou en résidences étudiantes, vous devrez signer un **bail**, c'est-à-dire un contrat entre la ou le propriétaire et la, le ou les locataires. Pour comprendre **vos droits et vos obligations**, il est important de bien lire les informations inscrites au verso de chaque page du contrat et de poser des questions — surtout si vous partagez le logement avec d'autres personnes.

- Qu'arrivera-t-il si la personne locataire quitte le logement avant la fin du bail ?
- Comment pourrez-vous rejoindre le/la propriétaire en cas d'urgence ?
- Quels étaient les frais mensuels (loyer et chauffage) des anciennes ou anciens locataires ?

Il est également important de **visiter les lieux avant de signer un bail**. S'il y a des réparations à effectuer dans le logement, il est important que la ou le propriétaire l'inscrive dans le bail au moment de la signature. Enfin, dans le but de lutter contre l'augmentation abusive du prix de votre logement, nous vous invitons à porter une attention particulière à la **clause G du bail concernant le prix que payaient les anciennes et anciens locataires**.

De plus, la [Charte québécoise des droits et libertés de la personne](#) ne permet **aucune discrimination**. Donc, un ou une propriétaire ne peut pas refuser de louer un logement en raison de la race, du sexe, de l'état civil, de la couleur, de l'origine, de la langue, de la religion, des convictions politiques, de l'orientation sexuelle ou du handicap d'une personne.

Si vous avez besoin d'informations sur vos droits et obligations en tant que locataire, vous pouvez obtenir de l'information aux endroits suivants :

- Bureau d'Animation et Information Logement du Québec Métropolitain (information, soutien et défense de droits des locataires) : 418 523-6177
- [Tribunal administratif du logement](#)

e) Frais de chauffage et d'électricité

Si les frais de chauffage et d'électricité **ne sont pas inclus dans le loyer**, vous avez la possibilité de vous renseigner à l'avance sur les coûts approximatifs **de chauffage** pendant les mois d'hiver, afin d'éviter les mauvaises surprises. Rendez-vous sur le [site Web d'Hydro-Québec](#) pour obtenir une estimation de la consommation d'électricité annuelle. Il s'agit simplement d'inscrire l'adresse et le code postal du logement.

Lorsque vous arrivez dans le logement, vous devez téléphoner à Hydro-Québec pour vous inscrire (vous éviterez ainsi de payer le chauffage et l'électricité des anciennes ou anciens locataires). Pour répartir les coûts sur l'année, informez-vous sur les modes de versement égaux auprès d'Hydro-Québec (1 888 385-7252).

Voici quelques petits trucs pour réduire votre facture :

- Attention à votre consommation d'énergie : évitez la sècheuse, fermez les lumières et les appareils électriques lorsqu'ils ne sont pas utilisés, baissez le chauffage la nuit, et prenez des douches rapides.
- Calfeutrez les fenêtres en hiver et fermez les rideaux le soir.
- L'hiver, dans la maison, la température devrait être autour de **21°Celsius**. Mettez des pantoufles et sortez les couvertures chaudes si vous avez froid !
- Informez-vous sur les programmes d'efficacité énergétique via :
 - [Hydro-Québec](#)
 - [Éconologis](#) (service gratuit) 1 866 266-0008

des abris de vélos quatre saisons et sécuritaires. On y trouve également les services de la **Jeune Coop Roue libre**, qui est un atelier en libre-service de réparation et d'entretien de vélos. Voici les services offerts par la Coop Roue-Libre :

- Un espace de travail en libre-service équipé pour réparer votre vélo
- Un service-conseil personnalisé en atelier
- Des formations diversifiées (réparations mineures, entretien général et avancé, alignement de roues)
- Un stationnement sécurisé
- Une location de vélo gratuite

Pour toute information, rendez-vous au **local A- 2197,02** ou visitez la page Facebook de la [Jeune Coop Roue libre](#).

Voici deux bonnes adresses pour acheter un **vélo usager** :

Sports aux puces

- 2323, rue Galvani, local 115, Québec, QC
- Tél. : 418 682-8627

Sports Maguire Sillery

- 2002, chemin Saint-Louis, Québec, QC
- Tél. : 418 688-2248

Pour en savoir davantage sur les parcours cyclables de la région de Québec, consultez les sites Web suivants :

- [Pistes cyclables de la Ville de Québec](#)
- [Vélo Québec](#)
- [La route verte](#)

Pour votre sécurité

À Québec, les cyclistes doivent **partager** la route avec les automobilistes. Pour votre sécurité, nous vous conseillons de bien respecter les consignes de sécurité et de consulter le [Code de la sécurité routière](#) avant votre première sortie à vélo. Il est également conseillé de toujours rouler aux endroits prévus à cet effet, car les routes de Québec sont parfois trop étroites pour permettre un partage sécuritaire de la voie entre les cyclistes et les automobilistes.

c) Le covoiturage

Une [plateforme de covoiturage](#) est offerte aux membres de la communauté étudiante et du personnel du Cégep. Cette solution peut vous permettre des déplacements quotidiens plus rapides et à moindre coût.

d) Avoir sa propre voiture

Bien qu'il soit pratique de circuler en voiture, celle-ci n'est pas essentielle à Québec. De plus, la voiture est le moyen de transport **le plus coûteux**. En plus de prévoir les coûts liés à la voiture (essence, paiements mensuels, entretiens et réparations), vous devrez vous procurer un permis de [stationnement au Cégep](#) (449\$ ou 537 \$ annuellement) et peut-être auprès de la [ville de Québec](#) si votre logement n'inclut pas de stationnement. Lors de vos sorties en ville, vous devrez également prévoir des frais de stationnement (parcomètre ou autre). Pensez-y-bien! De plus, vous devez vous assurer d'avoir les documents légaux.

La conduite d'un véhicule routier – Le permis de conduire

Les étudiantes, étudiants et stagiaires internationaux peuvent conduire une voiture pendant leur séjour au Québec s'ils sont **titulaires d'un permis de conduire valide**, d'une classe équivalente, émis par un pays qui accorde le même privilège aux Québécoises et Québécois. Ils doivent toujours avoir en **main leur permis de séjour étudiant ainsi que leur carte étudiante et respecter le Code de la route du Québec**.



Consultez le [site Web de la Société d'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#) afin d'en connaître les modalités.

La conduite d'un véhicule routier – Le permis de conduire international

Si votre permis est rédigé dans une autre langue que le français ou l'anglais, il doit être accompagné d'un **permis de conduire international**. Ce permis ne s'obtient que dans **votre pays**. Pour plus de renseignements, [contactez](#) la SAAQ.

La conduite d'un véhicule routier – La sécurité routière

Consultez le [Guide de la route](#), un document qui explique les principaux règlements du Code de la sécurité routière du Québec. Vous pouvez vous le procurer dans une librairie ou en ligne au coût d'environ 20 \$. Notez que le port de la **ceinture de sécurité est obligatoire** pour tous les passagers et **les enfants en bas âge doivent être installés dans un siège d'auto**.

e) Les services de taxi

Quoiqu'il soit possible de héler un taxi dans la rue, il est préférable d'en commander un par téléphone. Ne pas oublier de laisser un pourboire de 10 % au chauffeur.

[Taxi Coop Québec](#)

- Tél. : 418 525-5191

[Taxi Coop Sainte-Foy Sillery](#)

- Tél. : 418 653-7777

[Taxi Laurier](#)

- Tél. : 418 651-2727

f) Transport par les particuliers

Le transport par un particulier, comme Uber, est disponible pour la Ville de Québec et ses alentours. Il est nécessaire d'utiliser l'application à cet effet disponible sur les appareils intelligents iPhone et Android. Selon l'achalandage et la disponibilité des taxis, un prix sera fixé pour chaque course. Une fois la demande effectuée, vous devrez alors attendre qu'un chauffeur accepte de vous déplacer. Le paiement se fait généralement directement dans l'application par carte de crédit.

3.4. Transports interurbains

Pour assurer vos déplacements d'une ville à l'autre, **trois modes** de transport sont à privilégier : l'autobus, le covoiturage et le train.

a) L'autobus voyageur

[Orléans Express](#) possède deux terminus à Québec. Votre carte étudiante vous donnera accès à des rabais.

- **Gare d'autocars de Sainte-Foy** : 3001, chemin des Quatre Bourgeois, Québec, QC. Tél. : 418 650-0087
- **Gare du Palais** (Centre-ville de Québec) : 320, rue Abraham Martin, Québec, QC. Tél. : 418 525-3000

b) Le covoiturage

Pour les voyages à l'extérieur de la ville (notamment au Québec et en Ontario), il existe un système de covoiturage nommé [Amigo Express](#). Vous devez d'abord devenir membre pour être passager et payer les frais. À titre d'exemple, il vous en coûtera environ 20 \$ pour un aller simple Québec-Montréal.

c) Le train

Si vous appréciez le train, [VIA Rail](#) possède deux terminus : Sainte-Foy et Québec. Achetez votre billet à l'avance — notamment sur Internet — pour obtenir de bons rabais. Si vous réservez une place en classe économique au moins cinq jours à l'avance, vous pourriez bénéficier d'une réduction de 40 % (ces places sont toutefois limitées). Pour plus de renseignements, contactez 1 888 842-7245 ou rendez-vous sur www.viarail.ca/fr

- **Gare de Sainte-Foy** : 3255, chemin de la Gare, Québec, QC
- **Gare du Palais** (Centre-ville de Québec) : 450, rue de la Gare du Palais, Québec, QC

3.5. Les soins de santé

Au Québec, pour toute situation **d'urgence** ou de sécurité publique :
composez le **911**

Info-Santé et Info-Social 811

Le service Info-Santé vous permet de rejoindre **un professionnel de la santé** en cas de problème **non urgent**. Le service Info-Social vous permet d'obtenir du soutien et des conseils d'ordre psychosocial. Ces services de consultation téléphoniques sont accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ils sont **gratuits et illimités** !

a) Les cliniques médicales

Vous pourrez y rencontrer infirmières ou infirmiers et médecins dans le cas de consultation ne requérant pas de services d'urgence. Pour connaître les heures d'ouverture des différentes cliniques, il est préférable de téléphoner avant de s'y rendre.

Notez que ces cliniques sont accessibles aux patients qui **n'ont pas** de médecin de famille.

[Clinique d'urgence mineure Jeffrey Hale](#) : 1250, chemin Sainte-Foy, rez-de-chaussée (porte principale), Québec, QC

- Tél. : 418 684-5333

[La Cité médicale](#) (GMP-R la Cité médicale) : Place de la cité, 2^e étage, 2600, boulevard Laurier, local 295, Québec, QC

- Tél. : 418 781-0480

b) Les CLSC (centre local de services communautaires)

Les CLSC font partie intégrante des centres de santé et de services sociaux (**CSSS**) et offrent des **services de santé et des services psychosociaux** dans leurs installations, mais aussi à l'école, au travail et à domicile.

Parmi les services offerts, on compte des services :

- de santé et des services sociaux courants (soins infirmiers, prélèvements, vaccination, pilule du lendemain, etc.) ;
- de nature préventive ou médicale à la population de son territoire (consultation médicale avec ou sans rendez-vous) ;
- de réadaptation et de réinsertion à la population du territoire.

Voici les principaux :

- CLSC Basse-Ville : 50, rue Saint-Joseph Est, Québec, QC
 - Tél. : 418 529-2572
- CLSC de la Haute-Ville : 55, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
 - Tél. : 418 641-2572
- CLSC des Rivières : 900, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, QC
 - Tél. : 418 688-9212
- CLSC Sainte-Foy–Sillery : 3108, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
 - Tél. : 418 651-2572
- CLSC Limoilou : 1405, chemin de la Canardière, Québec, QC
 - Tél. : 418 529-2572

c) Les hôpitaux

Pour des services médicaux d'urgence ou requérant une hospitalisation, voici quelques hôpitaux à proximité du campus qui sont ouverts 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 :

- Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL) et centre mère-enfant Soleil — urgence et urgence pédiatrique : 2705, boulevard Laurier, Québec, QC
 - Tél. : 418 525-4444
- Hôpital du Saint-Sacrement : 1050, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
 - Tél. : 418 682-7511
- Hôpital Jeffrey Hale (urgence 7 jours sur 7 de 8 h à 20 h) : 250, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
 - Tél. : 418 684-5333

- Hôpital Saint-François-d'Assise : 10, rue de l'Espinay, Québec, QC
 - 418 525-4388

d) Les soins dentaires

Pour vos soins dentaires, vous pouvez prendre un rendez-vous à la [Clinique d'hygiène dentaire du Cégep](#), pavillon Irma-Levasseur (G), **local G-2871**. Celle-ci offre à prix abordable les services de nettoyage et bénéficie de la présence d'un dentiste pour les examens dentaires. Tél. : 418 687-5853

e) Clinique-école de physiothérapie

Des traitements de physiothérapie sont offerts sur rendez-vous et pendant la session au Pavillon Irma-Levasseur, **local G-5826**.

Pour connaître les heures d'ouverture, rendez-vous sur le site Web de la [Clinique-école de physiothérapie du Cégep](#). Tél. 418 688-8310, poste 2476

f) Lunetterie Garneau

Pavillon Irma-Levasseur, **local G-3839**

La lunetterie du Cégep Garneau offre plusieurs services à prix modique : examens complets par un ou une optométriste, vente, réparations, conseil et ajustement de lentilles, montures et verres de contact. Si vous avez votre prescription, vous pouvez également vous procurer vos verres de contact habituels.

- Pour connaître les heures d'ouverture, rendez-vous sur le site Web de la [Lunetterie Garneau](#). Vous pouvez vous renseigner par courriel (lunetterie@cegepgarneau.ca) ou par téléphone (418 688-8310, poste 2831).



Saviez-vous que votre assurance Greenshield rembourse un examen de vue par année ?

g) Pharmacies

Si vous avez un problème de santé mineur, une pharmacienne ou un pharmacien peut vous conseiller. Cet échange vous évitera peut-être la salle d'attente des cliniques médicales.

Voici quelques pharmacies situées à proximité du Cégep :

- Pharmacie Familiprix : 1325, chemin Sainte-Foy, Québec, QC
 - Tél. : 418 527-3451
- Pharmacie Jean Coutu : 1455, chemin Sainte-Foy, Québec, QC

- Tél. : 418 681-0224
- Pharmacie Claude Gagnon : 822, avenue Myrand, Québec, QC
 - Tél. : 418 683-2921

3.6. Les finances personnelles

a) L'ouverture d'un compte bancaire

Il existe de nombreux types de comptes, mais les plus couramment utilisés sont le **compte-chèques** et le **compte d'épargne**. Consultez bien le tableau des frais d'administration relatifs à chaque transaction de votre institution afin de choisir le type de compte qui vous conviendra le mieux. Vous pourrez recevoir votre état de compte par la poste chaque mois ou par Internet. C'est au moment de l'ouverture du compte que vous pouvez demander votre **carte de guichet automatique (nommée aussi carte débit ou Interac)**, qui vous permet de faire des achats dans les commerces qui seront débités automatiquement de votre compte bancaire. Notez que vous devez avoir en main votre **numéro d'assurance sociale (NAS)** pour pouvoir ouvrir un compte bancaire.



b) La carte de guichet automatique (carte débit ou Interac)

Les établissements financiers offrent, sur demande, une carte de guichet automatique. Cette carte est couramment utilisée au Québec pour les achats, les retraits et les paiements de factures. L'utilisation de la carte de guichet vous évite d'avoir sur vous des sommes d'argent comptant importantes. La plupart des commerces sont équipés de systèmes permettant l'achat par paiement direct avec la carte de guichet automatique.



Quelques conseils qui pourraient vous rendre service :

- Demandez à payer des **frais fixes chaque mois**, au lieu de payer des frais à chaque transaction.
- En payant avec votre carte de guichet, plusieurs commerces vous permettent de **retirer en plus une somme d'argent qui sera débitée de votre compte**. Cette opération est avantageuse parce qu'elle vous coûte moins cher qu'un retrait au guichet automatique.
- Des frais d'administration vous sont exigés lorsque vous retirez de l'argent d'un guichet autre que celui de votre banque.

- Vous pouvez également payer vos factures sur Internet : créez votre profil avec votre carte de guichet sur le site Web de votre institution financière.

c) La carte de crédit

Elle vous permet de faire vos achats en ligne et chez les commerçants. À la fin de chaque mois, vous recevez un compte avec une liste détaillée de vos achats, par la poste ou par Internet. Vous avez alors une période d'environ **21 jours** pour vous acquitter du solde. Sinon des **frais d'intérêts souvent supérieurs à 20 %** s'appliqueront. **Il est très important d'acquitter le solde de votre carte de crédit à la fin de chaque mois, sans quoi, des frais importants vous seront exigés.** De plus, le fait de ne pas effectuer vos paiements mensuels sur votre carte peut affecter votre [cote de crédit](#) de manière permanente.

Voici des services financiers situés près du Cégep :

- Caisse populaire Desjardins du Plateau Montcalm : 1351, chemin Sainte-Foy, Québec, QC. Tél. : 418 681-7878.
- Banque de Montréal : 1375, chemin Sainte-Foy, Québec, QC. Tél. : 418 688-5800.
- Banque Nationale : 1385, chemin Sainte-Foy, Québec, QC. Tél. : 418 684-0328.

3.7. Téléphonie, Internet et câblodistribution⁶

Appels

Un appel local comporte 10 chiffres à composer. L'indicatif 418, 581 ou 367 indique la grande région de Québec. Exemple : 418 688-8310

Un **appel interurbain en Amérique du Nord** comprend 11 chiffres et n'est pas gratuit. Exemple : 1 819 558-8888

Les numéros débutant par 1 900 ou 1 976 sont des numéros à **tarification élevée**.

Les numéros débutant par 1 800, 1 866, 1 877 et 1 888 sont toujours **gratuits**.

Pour les **appels outremer**, faites le 011, le code du pays, celui de la région ou de la ville avant le numéro désiré.

Pour joindre les **services téléphoniques gratuits**, composez les 3 chiffres suivants :

- **211** : la liste des ressources communautaires de la région
- **411** : l'annuaire téléphonique

⁶ Cette section est fortement inspirée du [Guide pratique des étudiants étrangers](#) produit par le BVE de l'Université Laval.

- **811** : la ligne Info-Santé et Info-Social
- **911** : la ligne d'urgence (police, pompiers, ambulance)

Téléphonie mobile

Avant de faire l'achat d'un téléphone cellulaire ou d'activer un téléphone provenant de votre pays d'origine, **comparez les prix** de plusieurs fournisseurs de service.

Une fois le fournisseur choisi, deux options s'offrent à vous :

1. Optez pour des **cartes prépayées** permettant de réapprovisionner vous-même votre compte.
2. Adhérez à un **forfait mensuel** (contrat de 12 à 24 mois en général)

Internet sur le campus

Le Cégep Garneau offre gratuitement un accès sans fil au réseau Internet. **Votre code d'accès** vous sera distribué à la rentrée.

Internet et câblodistribution

Voici les principaux fournisseurs de services de télécommunications :

- [Vidéotron](#) : 1 877 512-0911
- [Fizz](#) : 1 800 855-5511
- [Bell Canada](#) : 1 866 310-2355
- [Telus](#) : 1 800 463-3633
- [Fido](#) : 1 888 481-3436
- [Rogers](#) : 1 888 764-3771
- [Virgin Mobile](#) : 1 888 999-2321
- [Koodo Mobile](#) : 1 866 995-6336
- [Oricom](#) : 1 866 967-4266
- [Primus Canada](#) : 1 800 340-4920

Section 4 : À la découverte de Québec

La [Ville de Québec](#) compte plus d'un demi-million d'habitantes et habitants, et son territoire est généreusement bordé par le magnifique fleuve Saint-Laurent. Québec est

la capitale de la province du Québec depuis 1867 et c'est dans cette ville que l'on trouve le siège social du gouvernement provincial, l'Assemblée nationale.

4.1. Le climat

Au Québec, vous découvrirez un climat à l'humeur fragile, avec des saisons très marquées. En effet, les températures peuvent monter au-delà de 30 °C en été et descendre en deçà de -25 °C en hiver.

Le **printemps** est bref et permet la fonte des neiges. Puis, le réveil de la nature est spectaculaire. Ne vous étonnez pas de voir des gens en short malgré quelques parcelles de neige au sol.

L'**été** est souvent resplendissant, avec des chaleurs élevées, souvent accompagnées d'humidité. Les terrasses des villes sont bondées et plusieurs festivals se produisent un peu partout.

L'**automne** offre un spectacle de couleurs flamboyantes, qui oscillent entre le jaune, l'orange et le rouge. La première neige de l'hiver est féérique.

Puis, l'**hiver** qui perdure peut mettre notre patience à rude épreuve ! Dans la région, le sol peut rester blanc durant quatre à cinq mois, à partir de novembre, et l'accumulation au cours des mois suivants peut atteindre plus de deux mètres. Il faut se méfier du vent hivernal qui intensifie le froid (facteur éolien). Par exemple, une température affichée de -20 °C peut être ressentie à -32 °C !



Pour connaître les prévisions météorologiques locales, vous pouvez consulter les sites Web suivants :

- [La météo au Canada](#)
- [Météo Média](#)

4.2. Que voir ? Que faire ?

Ville du patrimoine mondial de l'UNESCO, la ville de Québec et son quartier historique attirent annuellement des milliers de touristes qui proviennent de tous les coins du monde. Voici quelques coups de cœur du personnel du Cégep Garneau :

- Le [Vieux-Québec](#)
- Les [plaines d'Abraham](#)
- Le [Festival d'été de Québec](#)
- Le [parc national de la Jacques-Cartier](#)
- Le [parc de la Chute-Montmorency](#)
- Le [canyon Sainte-Anne](#)
- Les [Fêtes de la Nouvelle-France](#)
- Le [Carnaval de Québec](#)

Afin de connaître tous les secrets de la région, consultez ces sites Web :

- [Guide touristique de la région de Québec](#)
- [Centre infotouriste de Québec](#) : 12, rue Sainte-Anne, Québec, QC
Tél. (sans frais) : 1 877 BONJOUR (1 877 266 5687)
- [Société des musées du Québec](#)
- [Tourisme Québec](#)
- [Quoi faire à Québec](#)

a) La pratique des sports

Les Québécoises et Québécois apprécient les activités de plein air et les sports en toute saison. La région offre un éventail impressionnant de sites où l'on peut s'adonner à l'activité qui nous plait, sans avoir à parcourir des kilomètres en voiture. Il est aussi facile de louer l'équipement nécessaire à des coûts moins élevés que si vous l'achetiez.

Consultez le [Guide touristique de la région de Québec](#) ou le site Web de [Québec Cité](#) pour en savoir plus sur les sites préférés des Québécoises et Québécois : le Parc du mont Sainte-Anne, la Réserve nationale de la faune du Cap-Tourmente, la forêt Montmorency, les réserves fauniques des Laurentides, de Duchesnay, de Portneuf, etc.

Pour prendre connaissance des loisirs et des activités sportives proposées dans les différents arrondissements municipaux de la ville de Québec, consultez [ce site Web](#) pour obtenir les détails de la programmation.

Vous pouvez aussi consulter les sites Web suivants :

- [Accès-Loisirs Québec](#)
- [PEPS](#) (site sportif de l'Université Laval, le plus gros campus de la région)
- [YWCA Québec](#) (site accessible aux femmes uniquement)
- [Centre des loisirs Saint-Sacrement](#)

Pour connaître les activités sportives et culturelles proposées au Cégep Garneau, consultez la programmation publiée à chaque début de session par la *Direction des affaires étudiantes et communautaires (local A-2179)*. Vous avez aussi accès gratuitement à la piscine du Cégep. Consultez le [site Web](#) pour plus de renseignements.

Les sports d'hiver

La pratique des sports est une façon agréable de s'aérer l'esprit et de profiter de la nature, même durant l'hiver. Vous devez toutefois **vous habiller chaudement** pour en profiter pleinement !

Le hockey demeure le sport le plus populaire au Canada ; ne soyez alors pas surpris de voir des jeunes jouer au hockey dans les rues. Pour assister à un match de hockey, vous pouvez vous rendre, durant la saison hivernale, à la patinoire de votre quartier, au PEPS de l'université Laval ou au [Centre de glace intact Assurances](#). Vous pouvez aussi regarder un match de hockey à la télé, dans un pub ou au restaurant !

Le ski alpin est un sport également très pratiqué, mais dont le coût est toutefois plus élevé. Il existe plusieurs stations de ski à proximité de Québec, dont le Mont-Sainte-Anne, le Relais et Stoneham. Ces centres sont ouverts à l'année et se transforment, l'été, en sites pour la pratique du vélo de montagne et la randonnée. Pour plus de renseignements sur ces stations de ski, consultez [Réseau Info Québec](#).

Pour vous initier à ce sport d'hiver, le centre de plein air de Lévis offre des billets à prix modique et donne accès à une piste-école et quelques pistes de moindre hauteur. Il offre également la location d'équipement. De plus, le billet est valide pour la glissade sur chambre à air. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site Web du [Centre de plein air de Lévis](#).

On peut aussi faire du ski de randonnée ou du ski de fond en ville, tout à fait gratuitement, dans le Parc des Champs-de-Bataille, nommé par les gens de Québec *les Plaines d'Abraham*. Tout au long de l'hiver, vous pourrez aussi faire vos premiers essais de patinage en vous rendant à l'une des [nombreuses patinoires municipales](#)

aménagées et souvent gratuites, si vous apportez vos propres patins. Les patinoires de la Place d'Youville, à l'entrée du quartier historique, et celle des Plaines d'Abraham, proposent la location de patins. Prêt de patins gratuit aux parcs Notre-Dame de Foy et Raymond de Rosa.

Les sports d'été

Le patin à roues alignées (rollers) est l'un des sports les plus pratiqués dans la région l'été : une piste a d'ailleurs été aménagée au Parc des Champs-de-Bataille (Plaines d'Abraham). Quant au vélo, sachez qu'il existe un très grand [réseau de pistes cyclables](#) dans la région. L'été, vous pouvez vous offrir une merveilleuse escapade en vélo de montagne dans les régions boisées, mais attention aux moustiques ! De plus, la randonnée est possible dans plusieurs parcs de la région. Informez-vous !

b) La vie culturelle

Pour être à l'affut des événements culturels dans la région, vous pouvez consulter le cahier des Arts du journal [Le Soleil](#) ainsi que le magazine [Voir](#), un hebdomadaire distribué gratuitement sur le campus.

Voici les cinémas les plus près du Cégep Garneau. N'oubliez pas de vous informer sur les journées « à rabais » (souvent le mardi) ainsi que sur les tarifs réduits pour étudiantes et étudiants.

- [Le Clap](#) : 2580, boulevard Laurier, Québec, QC. Tél. : 418 653-2470
- [Cinéma Cartier](#) : 1019, avenue Cartier, Québec, QC. Tél. : 418 522-1011
- [Cinéplex Odéon Ste-Foy](#) : 1200, autoroute Duplessis, Québec, QC. Tél. : 418 871-1550

Section 5 : Biens et services à proximité du Cégep Garneau

5.1. Conseils pratiques avant d'acheter

5.1.1. Les taxes de vente

La majorité des produits que vous achetez sont taxables. Vous devrez donc ajouter, au prix de vente indiqué, la taxe de vente du Québec (**TVQ**) de **9,975 %** et la taxe fédérale sur les produits et services (**TPS**) de **5 %**. Pour certains produits et services, ces taxes ne s'appliquent pas. C'est le cas des produits alimentaires non transformés (fruits, légumes, etc.) et des services de santé.

Remboursement des taxes de vente pour les visiteurs

Il est possible pour les visiteurs (**non-résidents**) d'obtenir un remboursement de la taxe sur les produits et services (TPS) et éventuellement de la taxe de vente du Québec (TVQ) sur les produits achetés en vue d'une utilisation à l'extérieur du Canada, et ce, dans les 60 jours suivants ces achats. Pour obtenir plus de renseignements, communiquez avec [Revenu Canada, Douanes et Accises](#). De cette manière, vous serez assuré d'avoir les bons renseignements concernant votre situation.

5.1.2. Le pourboire

Au Québec, le pourboire **n'est presque jamais inclus** dans le prix du service. Le montant que vous donnez, à titre de pourboire, doit être de 10 % à 15 % du montant total de la facture (avant les taxes). Les pourboires se donnent au restaurant ou dans un bar (15 %), pour des soins personnels (coiffure, esthétique, massothérapie) et lorsque vous prenez un taxi (10 %) ou lorsque vous avez recours aux services d'une personne qui transporte vos bagages (1 \$ par valise). Vous n'êtes pas tenu de donner un pourboire dans une cafétéria ou dans un endroit où vous vous servez vous-même.

5.2. Alimentation

Les magasins d'alimentation sont généralement ouverts tous les jours de 8 h à 22 h.

Épiceries :

- [Maxi](#) : 815, avenue Myrand, Québec, QC. Tél. : 418-683-1981 (Montant d'achats minimum pour une livraison gratuite : 50 \$, on doit présenter sa carte étudiante)
- [Metro Innovation](#) : 2360, chemin Sainte-Foy, Québec, QC (à la Pyramide). Tél. : 418 656-0728
- [Fruiterie 440](#) : 385, rue Soumande, Québec, QC. Tél. : 418 688-2440
- [Les goûts du Monde](#) : 3500, chemin des Quatre Bourgeois, Québec, QC. Tél. : 581 981-4988
- D'autres épiceries proposent des produits alimentaires de plusieurs pays dont : Makiti Exotique, EpiAfrica, Saveur des nations, Saveur d'Afrique, le marché des continents, Marjane, épicerie Latinos à Québec, dépanneur Mokolo, etc.

Conseils pratiques

- Profitez des bons de réduction dans les journaux et les sacs de dépliants publicitaires ([Raddar](#)) livrés à domicile.

- Évitez les dépanneurs qui sont ouverts 7 jours sur 7 et tard le soir : les prix y sont plus élevés. Néanmoins, comme leur nom l'indique, ils peuvent vous dépanner en cas de besoin.
- Plusieurs applications pour téléphone cellulaire sont disponibles, par exemple Reebee, Mespromos, Flipp, etc. Elles permettent de recevoir des promotions directement sur votre téléphone.
- Les cartes fidélité des épiceries (PC Optimum, Air Miles, Métro et moi, etc.) peuvent permettre d'économiser quelques dollars.

5.3. Les restaurants

Vous pouvez consulter RestoQuébec pour découvrir des restaurants selon divers critères bien précis (type de cuisine, proximité géographique, commande en ligne, livraison, etc.).

Au restaurant, le pourboire ou le service n'est pas inclus. Prévoyez environ 15 % du prix de la facture avant les taxes. À moins de signaler que l'on prend la facture globale, chacun recevra sa propre facture.

Pour manger « sur le pouce » (quand on est pressé), les Québécoises et Québécois fréquentent les restaurants d'alimentation rapide. Essayez la poutine, composée de frites et de sauce ; le plat populaire favori des Québécoises et Québécois.



Les « lunches »

Une pratique fort répandue chez les étudiantes et étudiants, parce qu'elle est économique, consiste à **se préparer un « lunch » ou son propre repas** à la maison que l'on peut apporter avec soi et que l'on peut réchauffer, au besoin, au four à micro-ondes, dans les diverses cafétérias du cégep.

5.4. Centres d'achats (commerciaux) et magasins

Beau temps, mauvais temps, les Québécoises et Québécois adorent magasiner. Magasiner ? Ça veut dire parcourir les magasins à la recherche de bonnes aubaines.

Voici les centres d'achats les plus près. Les trois sont côte à côte.

- [Place Sainte-Foy](#) : 2450, boulevard Laurier, Québec, QC
- [Place de la Cité](#) : 2600, boulevard Laurier, Québec, QC
- [Laurier Québec](#) : 2700, boulevard Laurier, Québec, QC

En période de beau temps, vous pouvez visiter les terrasses de la rue Myrand (à 5 minutes du Cégep). La rue Maguire, l'avenue Cartier et la rue Saint-Jean offrent aussi un choix de boutiques, de restaurants et de terrasses pour tous les goûts. Consultez le site Web de [Québec-cité](#) pour plus de renseignements.

5.4.1. L'habillement : Les vêtements d'hiver

L'hiver, en plus d'un bon manteau, il est très important de se protéger les mains, la tête et les pieds contre le froid. Il faut se méfier du vent (facteur éolien) qui refroidit considérablement la température extérieure. Vous aurez donc besoin des vêtements suivants :

- Un manteau d'hiver doublé (facteur de protection jusqu'à -30 °C)
- Un chandail de laine (pull) ou un polar et des chaussettes chaudes
- Des pantalons chauds
- Des bottes de neige imperméables. Pour protéger vos bottes du sel (utilisé l'hiver pour faire fondre la neige dans les rues), il est recommandé de les enduire d'un corps gras. Nous vous conseillons aussi d'ajouter des crampons à vos bottes lorsque le sol est glacé. Ils vous empêcheront de glisser et de vous blesser. On retrouve les crampons un peu partout dans les magasins, notamment dans les dépanneurs et les pharmacies, en automne et en hiver.
- Des gants chauds ou des mitaines (moufles)
- Une tuque doublée (bonnet)
- Une écharpe (foulard).

Prenez également soin de bien hydrater votre peau et vos lèvres avec une crème protectrice afin de la prémunir contre les effets du froid.

Vous pouvez trouver des vêtements d'hiver dans les magasins à grande surface situés au centre commercial [Laurier Québec](#).

Dans les friperies, vous retrouverez des vêtements d'occasion à des couts très avantageux.

- [La fripe.com](#) : 2120, rue Boivin, Québec, QC. Tél. : 418 688-5162
- [Friperie YWCA](#) : 855, avenue Holland, Québec, QC. Tél. : 418 683-2155
- [Le comptoir Emmaüs](#) : 915, rue de Saint-Vallier E, Québec, QC. Tél. : 418 692-0385
- [La friperie du Pavois](#) : 799, 4^e Avenue, Québec, QC. Tél. : 418 522-4341
- [Friperie Le Sous-Solde](#) : 2301, 1^{re} Avenue, Québec, QC. Tél. : 418-529-4996

- [La Friperie du Café Rencontre](#) : 305, rue du Pont, Québec, QC. Tél. : 418 266-0261
- [Le Village des valeurs](#) : 3355, rue de La Pérade, Québec, QC. Tél. : 418 651-2772

5.5. Les services de buanderie

Un service de buanderie où vous pouvez faire votre lavage est disponible à proximité du Cégep. Le coût moyen y est de 2 \$/lavage et de 2 \$/séchage. Il est possible qu'il y ait une buanderie dans l'immeuble où vous habitez. Renseignez-vous !

- Selon votre lieu de résidence, vous pouvez consulter le site Web des [Pages Jaunes](#) pour connaître la localisation d'autres buanderies près de chez vous.

5.6. Les services postaux

Divers détaillants à proximité du Cégep vous offrent des services postaux divers (achat de timbres, envoi de colis outremer, émission de mandat-poste).

- Pour acheter des timbres :
 - Coopsco F.-X.-Garneau, pavillon A
 - Pharmacie Familiprix André Lévesque : 822, avenue Myrand, Québec, QC. Tél. : 418 683-2921
- Pour un comptoir postal offrant les services complets :
 - Pharmacie Brunet : Centre commercial Laurier Québec, 2700, boulevard Laurier, Québec, QC. Tél. : 418-656-1712
 - Centre commercial Plaza Laval, 2750, chemin Sainte-Foy, Québec, QC. Tél. : 418 651-9115
 - Postes Canada, 2850, boulevard Hochelaga, Québec, QC (près de Laurier Québec). Tél. : 418 652-0256

Pour expédier une lettre **à l'intérieur du Canada**, il est **indispensable** d'inscrire, en plus de l'adresse de votre destinataire, son **code postal**. Ce code est un numéro de trois lettres et de trois chiffres (ex. : G1K 7P4). Pour trouver un code postal, consultez le site Web de Postes Canada : postescanada.ca.

Section 6 : Pour faciliter votre adaptation et votre intégration

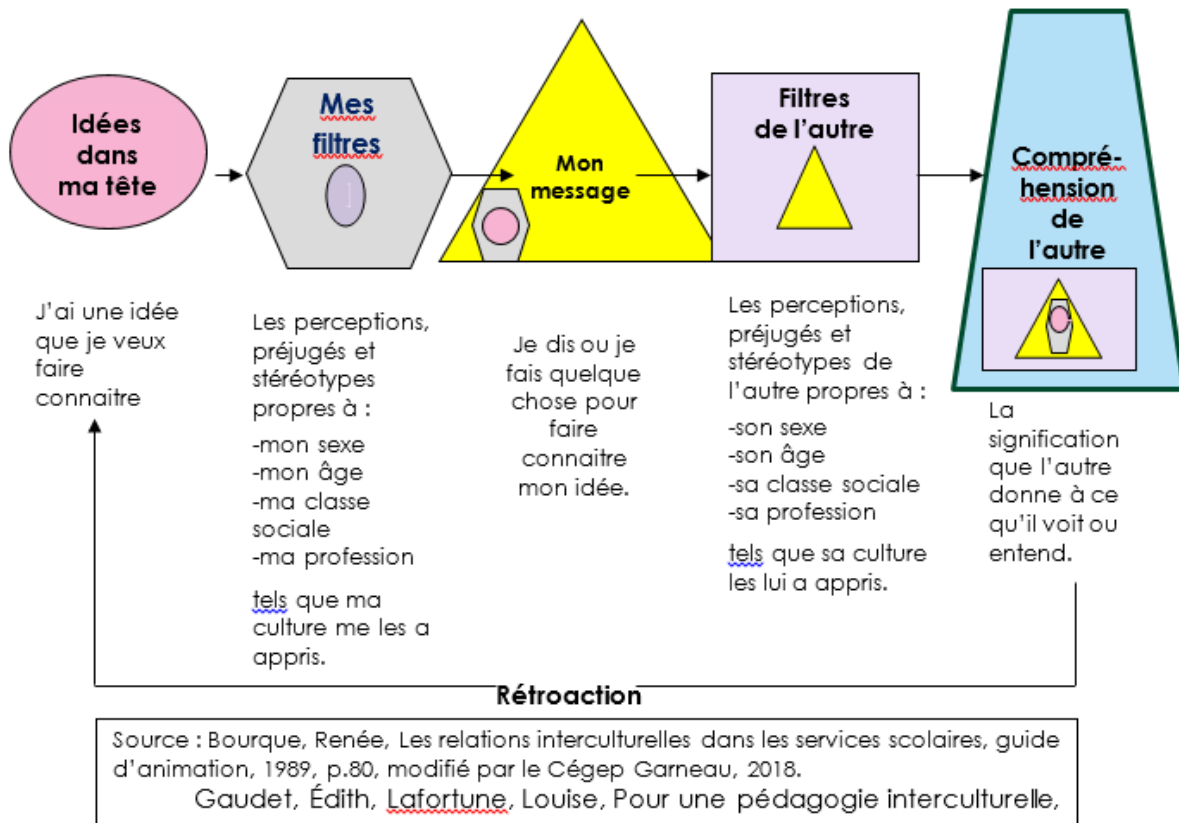
6.1. Les Québécoises et Québécois

Le Québec est une véritable mosaïque de groupes ethniques, religieux et socioéconomiques. Malgré toute cette diversité, il est possible de décrire certains traits

particuliers qui caractérisent bien les attitudes et les coutumes des Québécoises et Québécois.

6.2. Processus de communication interculturelle

Une bonne communication est à la base d'une bonne relation avec l'autre. **Bien comprendre les autres et bien se faire comprendre est crucial pour la réussite.** Voici un schéma qui représente la communication interculturelle et ce qu'elle implique.



6.3. Quelques concepts clés au Québec

a) L'autonomie

En général, les Québécoises et Québécois sont individualistes : ils n'aiment pas dépendre des autres ou que les autres dépendent d'eux. Des personnes provenant de société davantage collectiviste peuvent penser que cette attitude reflète un certain égoïsme. Pour contrebalancer ce trait, on observe aussi souvent chez les Québécoises et Québécois de la générosité. Pour d'autres personnes, l'individualisme caractéristique des Québécoises et Québécois représente un sain affranchissement des contraintes imposées par l'appartenance à une famille ou à une classe sociale.

b) L'égalité

Au Québec, les hommes et les femmes sont égaux. Ils ont les mêmes responsabilités et les mêmes droits aux yeux de la loi. Il est courant que l'homme et la femme travaillent à l'extérieur pendant que les enfants sont à la garderie ou à l'école. De plus, les finances sont souvent une responsabilité partagée, où chacun paie sa part et ses factures. Pour mieux vous informer sur les lois et obligations, consultez [Éducaloi](#), un organisme qui prodigue de l'information juridique accessible et de qualité.

c) La langue et les communications

Pour les étudiantes et étudiants **allophones**, l'apprentissage de la langue française exigera de votre part beaucoup d'efforts et de temps. Cependant, pour faire de votre projet d'études un succès, vous devrez parvenir à une bonne maîtrise du français. C'est un projet ambitieux, mais réalisable. Il est donc primordial d'apprendre le français avant tout si vous voulez réussir dans vos études. Le Cégep Garneau est là pour vous appuyer et vous outiller.

Voici quelques conseils utiles :

- Procurez-vous un **dictionnaire bilingue** (français + votre langue d'origine), un **dictionnaire français** et une **grammaire du français**. Utilisez ces outils le plus souvent possible ; apportez-les toujours avec vous en classe et ailleurs, comme en ville, lors de vos sorties personnelles.
- En classe, **jumelez-vous à des étudiantes et étudiants francophones** plutôt que de rechercher des partenaires qui parlent votre langue. Cela vous semblera déstabilisant et plus complexe à gérer au départ, et c'est tout à fait normal. Cependant, vous verrez apparaître très vite les avantages à procéder ainsi grâce à l'assurance que vous développerez progressivement à parler dans cette nouvelle langue.
- Inscrivez-vous à des **activités sportives ou culturelles** afin de **fréquenter des Québécoises et Québécois**. Vous constaterez qu'ils ou elles seront curieuses et curieux de connaître vos origines et votre parcours de vie. **Profitez-en pour échanger !**
- **Si vous ne comprenez pas** quand on vous parle, **n'hésitez pas à demander qu'on répète** la question et/ou l'information **ou qu'on vous parle plus lentement**. Les gens d'ici seront **très compréhensifs** sur ce point, car ils apprécieront que vous fassiez l'effort de communiquer dans leur langue maternelle.
- **Écoutez la radio et la télévision en français** (si possible, mettez les sous-titres en français, et non ceux de votre langue maternelle).
- **Lisez les journaux québécois**, par exemple [Le Soleil](#), le [Journal du Québec](#), etc.

- Si vos difficultés linguistiques compromettent vos chances de réussite académique, parlez-en avec votre aide pédagogique individuel (API) au **local K-1950**, ainsi qu'à vos professeures et professeurs.

Plusieurs ressources gratuites sont d'ailleurs disponibles au Cégep Garneau pour vous aider dans votre [réussite scolaire](#) :

- **L'Apostrophe** : Il s'agit d'un centre d'aide en français situé au **local A-2098**. Il est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h. Vous pouvez aussi écrire à lapostrophe@cegepgarneau.ca.

Pour les étudiantes et étudiants francophones ou ayant appris le français dans un pays autre que le Canada, il se peut que l'accent ou certaines expressions typiquement québécoises vous surprennent. Le contenu de ces pages Web vous permettra de les démystifier :

- [Je pars au Canada : Lexique québécois pratique](#)
- [Wikipédia : Lexique du français québécois](#)

N'hésitez surtout pas à **questionner votre interlocutrice ou votre interlocuteur sur le sens des expressions qui vous sont inconnues**. De nombreuses expressions encore utilisées au Québec sont issues du « vieux français », qui a connu une évolution différente dans les divers pays de la Francophonie. Néanmoins, en étant bien attentif, le contexte vous aidera très souvent à comprendre le sens du ou des mots qui vous sont nouveaux. Et, une fois bien intégré et compris, n'hésitez surtout pas à indiquer à votre interlocutrice ou votre interlocuteur la version du mot dans votre langue ! 😊

d) Travail d'équipe

Le travail d'équipe est très valorisé durant les études collégiales et sur le marché du travail. Pour qu'il fonctionne, chaque membre doit contribuer au travail en assumant sa part. Un travail d'équipe se fait à plusieurs étudiantes et étudiants. Il ne s'agit pas d'un collage de plusieurs travaux individuels. Le travail d'équipe permet de mieux assimiler le contenu des cours et d'échanger avec les autres étudiantes et étudiants à propos d'idées et de visions différentes. Pour vous familiariser avec le travail d'équipe, consultez la [Trousse de survie au travail d'équipe](#) conçue par le Cégep de Sainte-Foy.

e) Relation avec vos enseignantes et enseignants

La dynamique relationnelle entre le personnel enseignant et les étudiantes et étudiants se caractérise principalement par un **rapport direct, sans formalisme**, ce qui est bien souvent différent de ce qui se retrouve dans d'autres pays du monde. De ce fait, il est facile de consulter les enseignantes et enseignants à leur bureau ou par l'entremise du système de messagerie du Cégep (appelé « **MIO** »). N'hésitez pas à leur poser des

questions, à demander des précisions sur une matière ou notion que vous avez moins bien comprise, ou à discuter avec eux de vos préoccupations. Ils sont disponibles et accessibles ; ils sont là pour favoriser votre réussite et votre intégration !

De plus, le personnel enseignant et les personnes-ressources que vous allez côtoyer au Cégep Garneau font des suivis dès qu'ils perçoivent des difficultés. Vous êtes aussi fortement encouragés à utiliser les services et les ressources mis à votre disposition (**voir section 2.6**). Le chemin vers votre réussite implique un partenariat entre vous et vos enseignantes et enseignants. Demandez-leur de l'aide au besoin.

Souvenez-vous que la relation entre le personnel enseignant et les étudiantes et étudiants est principalement directe et bien souvent conviviale. Vous pouvez donc aller les consulter aussi souvent que vous le voulez, sans crainte !

f) De la bonne gestion du temps

Les Québécoises et Québécois attachent beaucoup d'importance à la **ponctualité**. Ils ont tendance à organiser leurs activités selon un horaire précis. Ils peuvent donc sembler continuellement préoccupés et à la course, incapables de se détendre et de profiter de la vie. Certaines personnes qui en font le constat croient que les Québécoises et Québécois passent leur temps à surveiller les aiguilles de leur montre. D'autres trouvent que c'est plutôt un moyen efficace de s'assurer que leurs activités soient menées à bon terme et que leurs objectifs soient atteints. Lors d'un rendez-vous, **arriver à l'heure** est un signe de politesse et de respect. Les Québécoises et Québécois apprécient la fiabilité et il s'agit d'une qualité à laquelle ils/elles accordent une grande importance.

g) La simplicité relationnelle

Vous remarquerez sans doute la simplicité des Québécoises et Québécois dans leurs relations personnelles et professionnelles. À titre d'exemple, ils **traitent les autres d'égal à égal et en toute simplicité, quelle que soit la différence d'âge ou de position sociale**. Les personnes issues d'autres cultures interprètent parfois ces comportements comme étant un manque de respect. D'autres perçoivent ces comportements comme un sain désintéressement envers les conventions sociales. Le respect de chaque personne et la libre expression de ses opinions sont des aspects caractéristiques des relations sociales. Cela étant dit, ce n'est pas parce qu'un membre du personnel enseignant tutoie ses étudiantes et étudiants qu'ils ou elles peuvent se soustraire à leurs obligations scolaires !

h) Une visite chez des Québécoises et Québécois

Il est de mise, lorsqu'on est invité à manger chez des Québécoises et Québécois, d'apporter un petit cadeau pour l'hôte de la maison, comme une bouteille de vin. Aussi, il peut arriver que des soupers soient organisés au cours desquels il est demandé à

chacun d'apporter un plat qu'il/elle a cuisiné ou acheté. Si vous apportez un plat de votre pays, ce sera très apprécié !

Quand une amie ou un ami vous propose d'aller « prendre un verre », normalement, chacun paie sa boisson. Il en va généralement de même quand un homme invite une femme, ou vice-versa. Vous remarquerez probablement aussi, lors d'une soirée chez des Québécoises et Québécois, qu'ils s'habillent de façon décontractée. Lors de soirées officielles (vous le saurez probablement à l'avance), il vous faudra peut-être porter une tenue de ville (ou *cocktail*). Néanmoins, cela dépendra surtout des personnes qui vous inviteront et de l'évènement auquel vous prendrez part.

En hiver, on demandera aux invitées et invités d'enlever leurs bottes à la porte d'entrée à cause de la neige qui salit les tapis et les parquets. Sauf si vous préférez apporter des chaussures d'intérieur, vous devrez passer la soirée en chaussettes ! Et sachez que le fait d'arriver à l'improviste chez les gens, même chez vos amies et amis, n'est pas une pratique courante. Il est préférable de prévenir de votre visite par téléphone ou par texto ! Cela sera ainsi toujours plus facile pour votre hôte de vous accueillir avec le sourire ! 😊

6.4. Le choc culturel

Vous vous sentez déboussolée ou déboussolé par les évènements ? Vous avez l'impression d'être seule ou seul ? Vous vous sentez dépassée ou dépassé ? Rassurez-vous, c'est tout à fait **NORMAL** !

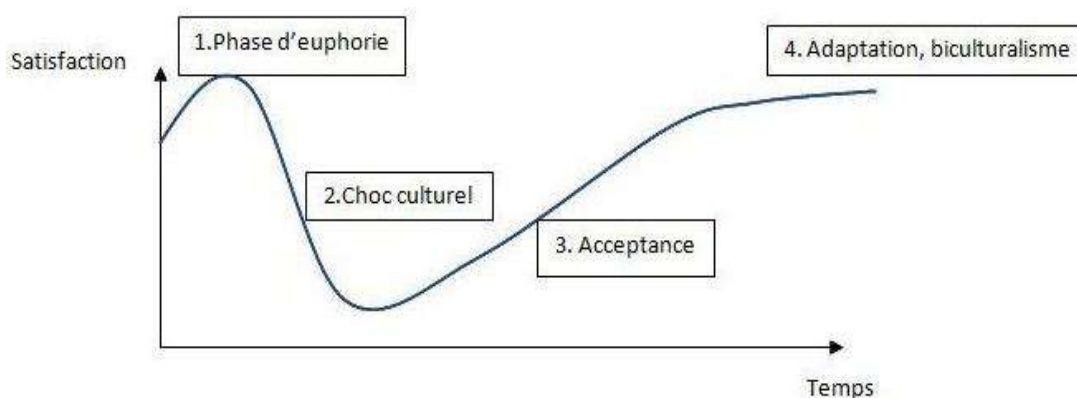
6.4.1. Les grandes étapes du choc culturel⁷

Le choc culturel ressemble à des montagnes russes, comme le montre bien la courbe en « U » illustrée ci-dessous. Ce « choc » est caractérisé par quatre grandes étapes :

1. La phase d'euphorie (ou la lune de miel) ;
2. Le choc culturel (l'étape de la crise ou de la confrontation) ;
3. L'étape de l'acceptation ou de récupération ;
4. L'adaptation.

⁷ Inspiré du [Guide d'adaptation interculturelle](#) destiné aux étudiantes et étudiants de l'Université de Moncton.

Schéma du choc culturel et explication des différentes phases



phase 1:
euphorie,
lune de miel

- Enthousiasme initial, attitude positive, beaucoup d'énergie, excitation, fascination, curiosité, tolérance à la nouveauté

phase 2:
choc
culturel, crise

- Choc culturel, déprime, fatigue, frustration, peur, « j'aimerais mieux être chez moi », critique, confusion, ennui, repli sur soi, colère, maladie

phase 3:
acceptation,
récupération

- Récupération, acceptation de la culture d'accueil, plus d'interrogations, moins de jugements, l'énergie revient

phase 4:
ajustement,
adaptation

- Peu à peu, intégration des changements, plus de motivation, nouvelles explorations, niveau d'aisance biculturelle

Les Causes du choc culturel



Pour faciliter votre adaptation à votre nouvelle vie au Québec, voici quelques trucs et astuces que vous pourriez suivre :

- Préparez bien votre départ (section 1)
- Participez aux activités organisées par le Cégep Garneau et la ville de Québec
- N'hésitez pas à demander des renseignements, des conseils ou de l'aide aux gens et aux services autour de vous (section 2.6)
- Participez au [programme de jumelage interculturel](#)

Section 7 : Coordonnées utiles

Coordonnées au Cégep Garneau :

Zone conseil

- Pavillon Joseph-Légaré, 1580, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : K-1950**
- 418 688-8310, poste 2343
- Tutorat, aide pédagogique, orientation et information scolaire et professionnelle : zoneconseil@cegepgarneau.ca
- Admission : admission@cegepgarneau.ca

Direction de la formation continue et du service aux entreprises

- Pavillon Simone-Monet-Chartrand, 1530, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : H-2021**
- 418 687-5851
- <https://fc.cegepgarneau.ca/>
- Admission : dfc@cegepgarneau.ca

Aide financière

- Pavillon Jean-Baptiste-Cloutier, 1660, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : A-2179**
- 418 688-8310, poste 2587
- <https://www.cegepgarneau.ca/services/aide-financiere-et-bourses/>

Bureau de l'international

- Pavillon Jacques-Marquette, 1640, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : K-1904**
- 418 688-8310, poste 2460
- international@cegepgarneau.ca

Bibliothèque

- Pavillon Jean-Baptiste-Cloutier, 1660, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : D-2500**
- 418 688-8310, poste 2220
- biblio@cegepgarneau.ca
- <http://bibliotheque.cegepgarneau.ca/>

Stationnement (vignettes)

- Pavillon Joseph-Légaré, 1580, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : K-2950**
- 418 688-8310, poste 2334
- stationnement@cegepgarneau.ca
- <https://www.cegepgarneau.ca/services/stationnement>

Association étudiante

- Pavillon Jean-Baptiste-Cloutier, boulevard de l'Entente, Québec, QC
- **Local : A-1098**
- 418 681-4134
- comm@assofxg.com
- assofxg.com/
- <https://www.facebook.com/assofxg/>

Coordonnées de quelques ressources externes qui pourraient vous aider

Nom de l'organisme	Sites web	Numéro de téléphone
Accompagnement Québec	www.quebec.ca/immigration/service-integration-personnes-immigrantes/	514 864-9191
Centre R.I.R.E. 2000	www.r2000.qc.ca/	418 524-5609
Centre multiethnique de Québec	www.centremultiethnique.com/	418 687-9771
Centre international des femmes de Québec	http://cifafemmes.qc.ca/	418 688-5530
Mieux-être des immigrants	http://meiquebec.org/	418 527-0177
Carrefour jeunesse-emploi Capitale-Nationale	https://cjecn.qc.ca/	418 651-6415
Carrefour jeunesse-emploi Montmorency	https://cjem.ca/	418 821-0063
Service d'aide à l'adaptation des immigrants/immigrantes (SAAI)	www.saaiquebec.org/	418 523-2058
Motivaction Jeunesse	https://motivactionjeunesse.com/	418-683-6113
L'Institut canadien de Québec Bibliothèque de Québec	www.bibliothequedequebec.qc.ca/	418 641-6788
Centre culturel islamique de Québec	https://cciq.org/	418 683-1329
Centre de femmes d'Amérique latine	http://cefal.populus.org/	418 659-6689 418 264-3113
Confédération des associations latino-américaines de Québec (CASA)	https://www.casalatinoamericana.org/	581 702-0300 418 831-3002

Section 8 : Références bibliographiques

Guide de séjour des étudiants étrangers 2012-2013. (2012). Direction des services aux étudiants, Bureau de la vie étudiante, Université Laval, Québec

Guide de séjour pour les étudiantes et étudiants étrangers. (2010). Cégep Garneau, Québec.

Guide d'adaptation interculturelle destiné aux étudiantes et étudiants de l'Université de Moncton : « à la rencontre de soi et de l'autre ». (2012). Université de Moncton, Nouveau-Brunswick

Guide d'accueil pour les étudiants internationaux. (2019). Cégep de St-Félicien.
